O ARQUEIRO ZEN E A ARTE DE VIVER

Kenneth Kushner

Enquanto ainda estava no colégio, Kenneth Kushner, autor de *O arqueiro zen e a arte de viver*, leu um livro sobre um professor de filosofia alemão que havia estudado a arte do arqueiro durante o tempo em que residiu no Japão. Como na época não gostasse desse tipo de literatura, ele classificou a filosofia zen como um "vago misticismo" e não pensou mais na *Arte cavalheiresca do arqueiro zen*, de Eugen Herrigel, o livro em questão. Nove anos depois, ele estava rolando pedras numa colina do Havaí e arrancando ervas daninhas como parte de sua busca no estudo do kiudô, o mesmo "caminho do arqueiro" descrito na obra de Herrigel.

Entremeando a teoria com relatos pessoais do seu próprio treinamento, o autor analisa neste livro o relacionamento entre o kiudô e o Zen. Um caminho ou arte zen não se aprende unicamente para obter perfeição em determinada atividade. A meta do kiudô é interior. Se alguém estiver com a disposição de espírito apropriada ao arremessar a flecha, não importa se ela não alcança o alvo pois, "mesmo que o não atinja, não deixa de acertá-lo". Para o aluno treinar o kiudô como um verdadeiro caminho, terá de se esforçar para manter esse mesmo estado mental durante o tempo todo. Então o kiudô torna-se um microcrosmo de vida, e o arco um meio eficaz de encontrar a própria personalidade.

* * *

O autor, Kenneth Kushner, nasceu em Chicago, graduou-se em humanidades pela Universidade de Wisconsin, em Madison, U.S.A., e obteve o seu PhD em Psicologia Clínica pela Universidade de Michigan. Iniciou-se no Zen sob a orientação de Tanoye Tenshin Roshi, e viajou para o Havaí e o Japão com o propósito de estudar o kiudô. Atualmente, leciona na Universidade de Wisconsin, onde reside. Integra ainda o corpo docente do Instituto de Estudos Zen de Honolulu.

EDITORA PENSAMENTO

Outras obras de interesse:

A ARTE CAVALHEIRESCA DO ARQUEIRO ZEN *Eugen Herrigel*

O CAMINHO ZEN
Eugen Herrigel

A DOUTRINA ZEN DA NÃO-MENTE
D.T. Suzuki

INTRODUÇÃO AO ZEN-BUDISMO *D.T. Suzuki*

O ESPÍRITO DO ZEN
Alan W. Watts

ZEN E A EXPERIÊNCIA MÍSTICA *Alan W. Watts*

ZEN E REALIDADE
Robert Powell

ZEN E AS AVES DE RAPINA
Thomas Merton

O ZEN NA ARTE DA CERIMÔNIA DAS FLORES
Gusty L. Herrigel

O ZEN NA ARTE DA CERIMÔNIA DO CHÁ
Horst Hammitzsch

O ZEN NA ARTE DA PINTURA
Helmut Brinker

O ARQUEIRO ZEN
E A ARTE DE VIVER

Entrada do Kyudo dojô em Chozen-Ji

KENNETH KUSHNER

O ARQUEIRO ZEN E A ARTE DE VIVER

Tradução PAULO CÉSAR DE OLIVEIRA

Ilustrações JACKSON MORISAWA

EDITORA PENSAMENTO
São Paulo

Título do original:
One Arrow, One Life
Zen, Archery, And Daily Life

Publicado pela primeira vez por
Routledge & Kegan Paul Ltd.

Edição 2-3-4-5-6-7-8-9-10 **Ano** 92-93-94-95

Impresso em nossas oficinas gráficas.

Sumário

Agradecimentos

Quero expressar o meu mais profundo reconhecimento às seguintes pessoas:

Tanouye Tenshin Roshi, Jackson Morisawa e Suhara Koun Osho, que pacientemente se esforçaram para colocar o Zen e os Caminhos ao alcance dos ocidentais. Chozen-Ji Kyudô reflete e é produto do kiai dessas pessoas. Além disso, as habilidades artísticas de Jackson Morisawa, seus conheci-mentos de Kyudô e da língua japonesa muito contribuíram para este livro.

Mike Sayama e Gordon Greene, dois velhos amigos e companheiros de treinamento, que ao longo dos anos me ajudaram de muitas maneiras, também deram uma grande contribuição para este livro. Agradeço ainda a Steve Wallman, amigo e companheiro de treinamento, que me prestou uma valiosa assistência editorial.

Minha esposa, Érica, que me acompanhou por metade do mundo e que tem tolerado as longas ausências necessárias para que eu possa prosseguir no meu treinamento.

Introdução

INICIANDO-ME NA ARTE

> À primeira vista, estabelecer uma relação entre algo tão mundano como arco e flecha e o Zen (seja qual for o conceito que se tenha dele), parece uma intolerável depreciação deste último.
>
> *Eugen Herrigel*[1]

Cheguei a Honolulu no fim de uma tarde de agosto de 1980. Tinha 31 anos de idade e vinha planejando essa viagem há um ano e meio. Havia acabado de pedir demissão do meu emprego no continente e, deixando minha esposa para trás, fui para o Havaí a fim de estudar kyudô, a Arte Zen do Arco e Flecha. Meu destino era Chozen-Ji, um templo Zen locali-zado no vale de Kalihi, a dez minutos de carro do centro de Honolulu.

Eu havia mandado uma carta a Tanouye Roshi,[2] o supe-rior de Chozen-Ji, para informá-lo do momento da minha chegada. Quando estudantes do continente chegam ao Havaí, ele geralmente providencia para que alguém os receba no aeroporto e os conduza até o templo. Eu, porém, havia es-crito que com prazer tomaria um táxi, se isso fosse mais con-veniente.

Depois de apanhar minha mala na área de recebimento de bagagem, olhei em redor para ver se havia alguém esperan-do por mim. Lamentavelmente, eu não sabia a quem procurar. O enviado de Chozen-Ji talvez não estivesse conseguindo me reconhecer. Comecei a me sentir pouco à vontade. Quanto

tempo mais deveria esperar antes de tomar um táxi? E se ao ir embora eu me desencontrasse da pessoa que fora me receber? Minha ansiedade por entrar num templo Zen crescia. O que significava aquilo? Seria alguma mensagem implícita? Os mestres Zen são conhecidos por tratarem ri-gidamente seus discípulos. Seria isso parte de meu treina-mento ou uma indicação de que não era bem-vindo?

Após cerca de duas horas de espera acabei pegando um táxi. Dei o endereço ao motorista e fiquei aliviado ao saber que ele conhecia a rua onde se situava o templo. Ele seguiu pela rodovia que ligava o aeroporto ao centro de Honolulu, saindo pouco depois para Kalihi Street, a rua do templo. Começamos a subir, e, ao fazê-lo, o caminho ia se tornando cada vez mais estreito. O cenário era mais o de uma floresta tropical chuvosa do que o de uma impor-tante área metropolitana. O motorista me disse que jamais havia chegado tão adentro daquele vale. Continuamos su-bindo até que ele diminuiu a marcha e virou à direita, es-tacionando numa entrada para carros, e me disse que havía-mos chegado.

- Que espécie de lugar é esse? - perguntou ele.
- Um templo Zen - respondi.
- É a primeira vez que o vejo - disse, aparentando es-tar intrigado. - Gostaria de voltar aqui algum dia e conhe-cê-lo melhor.

Paguei ao motorista, desci do táxi e olhei ao redor. O lugar era sombrio e muito silencioso. Diante de mim esta-vam dois conjuntos de construções em estilo japonês, sepa-rados por uma grande colina. Caminhei em direção aos pré-dios à minha esquerda e vi um aviso que dizia: "Recepção de Visitantes no Escritório." Abaixo dele, havia uma seta que supostamente deveria indicar o caminho para o escri-tório. Para minha infelicidade eu não conseguia perceber pa-ra qual dos dois conjuntos ela estava apontando.

Ainda não havia nenhum sinal de atividade. Resolvi ve-rificar as construções à minha esquerda. Subi vários degraus e cheguei a uma varanda ao longo da parte externa do edi-

fício. Senti um leve cheiro de incenso e prossegui. De súbi-to, Tanouye Roshi apareceu em uma porta.

—Silêncio! Estamos fazendo zazen. E tire os sapa-tos! — disse-me ele. (Mais tarde notei o aviso no topo da es-cada: "Não usar sapatos além deste ponto.") Ordenou-me por meio de gestos que voltasse à escada e disse:

—Estávamos nos perguntando quando é que você che-garia.

—O senhor não recebeu minha carta? — indaguei.

—Eu recebi a sua carta — replicou ele — Você nos deu o número do vôo e o horário de chegada. Porém es-queceu de nos dizer o dia — completou ele sacudindo a ca-beça lentamente de um lado para o outro em sinal de de-saprovação.

Tirei os meus sapatos na escada e voltei para a varan-da. Tanouye Roshi, então, fez com que eu entrasse na cozinha.

—Apresse-se e vista as roupas de treinamento — disse-me ele. — O treino de kyudô começa dentro de meia hora e você poderá tomar parte. Sei que para você não será fácil.

Troquei de roupa e fiquei esperando na cozinha. Um ancião japonês, de cabeça raspada e usando roupas de sacer-dote, passou pela varanda. Tanouye Roshi falou-lhe em ja-ponês e trouxe-o até mim.

—Este — disse Tanouye — é Suhara Osho.

Disse-lhe que estava feliz por conhecê-lo e Tanouye Roshi fez a tradução para o japonês.

Eu vinha aguardando ansiosamente esse encontro há um ano e meio. Suhara Koun Osho é mestre em kuydô e sacer-dote Zen no templo de Engaku-Ji, em Kamakura, no Japão. Tanouye Roshi conhecera-o no ano anterior e o convidara para ir a Chozen-Ji a fim de ajudar a montar uma escola de kyudô naquele templo. Sua segunda visita a Chozen-Ji estava terminando e ele deveria regressar ao Japão dentro de quatro dias. Eu havia programado minha viagem de modo a conhe-cê-lo e poder treinar com ele ainda no Havaí. Eu esperava que essa apresentação tornasse possível a minha ida ao Japão no final daquele ano para estudar com ele. Já havia até mesmo

arranjado um emprego lá, estando assim em condições de me sustentar durante o período de treinamento.

A seguir, Tanouye Roshi indicou-me a direção do kyudô dojô e determinou que eu fosse até lá para praticar. Ainda confuso e embaraçado pela acolhida que tivera em Chozen-Ji, caminhei em direção ao kyudô dojô para receber minha pri-meira lição na arte Zen do arco e flecha. Acima da entrada do dojô havia quatro caracteres japoneses. Mais tarde, fiquei sabendo que significavam o que em nossa língua poderia ser traduzido por "Uma flecha, uma vida".

Assim como a maioria dos ocidentais, tudo o que eu sabia sobre kyudô até aquele dia aprendera com o livro *A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen*, de Eugen Herrigel, um professor alemão de filosofia, que passou cinco anos no Japão durante a década de 30. Desejando estudar o Zen, foi aconse-lhado por amigos a dedicar-se a uma de suas artes. Em virtude da sua experiência anterior em atirar com pistola, Herrigel optou pelo kyudô.

Li o seu livro pela primeira vez quando era calouro na Universidade de Wisconsin; foi o primeiro livro que li na uni-versidade, tendo sido indicado pelo professor de redação, por razões de que não me recordo mais. Apesar de sua populari-dade, reagi-lhe com desdém. Eu não tinha interesse por ques-tões espirituais e me impacientava com o que me parecia ape-nas um nebuloso misticismo.

Cinco anos mais tarde, já estudante de pós-graduação em Psicologia na Universidade de Michigan, comecei a estu-dar outra arte japonesa, o caratê. Pratiquei-o diligentemente durante cinco anos, e conquistar a faixa preta acabou se tor-nando uma importante meta da minha vida. Antes que pudesse fazê-lo, concluí meu doutorado na Universidade de Michigan, em 1977, e mudei-me para Toledo, Ohio, onde continuei a me preparar para os exames que iriam atestar se eu estava pronto para a faixa preta.

Um ano antes de me mudar para Toledo, conheci Mike Sayama, colega do curso de pós-graduação. Descobri que ele havia estudado artes marciais num templo Zen chamado

Chozen-Ji, no Havaí. Mike convidou-me para praticar zazen com ele, mas eu preferi não aceitar, já que ainda não me in-teressava pelo Zen nem tampouco me sentia atraído pela idéia de passar longos períodos sentado no chão com as pernas cruzadas.

Pouco tempo depois de minha mudança para Toledo, vi Mike fazer uma demonstração de uma forma de kendô, tal como era praticada em Chozen-Ji. Eu jamais havia visto uma concentração tão profunda em artes marciais. Para mim, esse era um aspecto inteiramente novo das artes marciais. Quando ele renovou o convite para treinarmos juntos, eu acabei aceitando.

Mike começou a treinar um pequeno grupo de pessoas interessadas no Zen e nas artes marciais. Eu viajava cerca de 320 quilômetros todas as semanas para participar das sessões. Embora tivesse me juntado ao grupo por causa do treinamen-to em artes marciais, exigia-se que todos os participantes pra-ticassem zazen, de forma que, relutantemente, comecei a fazê-lo. Por influência do grupo, comecei a me interessar pelo Zen. Dez anos depois de tê-lo desprezado como um nebuloso misticismo, voltei a ler *A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen*, vendo-o por um ângulo inteiramente novo.

No Zen, costuma-se dizer que quando estamos prontos para um mestre ele nos encontra. Em 1977, eu estava pronto. Em retrospecto, vejo que estava atravessando uma crise. Até onde me lembro, minhas energias sempre foram canalizadas no sentido de me firmar profissionalmente. Ao longo dos quatro anos do meu curso de graduação e dos seis do meu doutorado, eu imaginava que, após concluir os estudos, minha vida entraria nos eixos e eu não teria mais preocupações. Em 1977 consegui o meu PhD, arranjei um bom emprego, e es-tava começando a ver os meus artigos serem aceitos por re-vistas especializadas. Entretanto, por algum motivo, meu su-cesso profissional não foi acompanhado pela satisfação que eu antecipava. Eu estava cada vez mais inquieto, tendo a sen-sação de que deveria haver algo mais na vida além de con-quistar prestígio profissional. Pela primeira vez, o Zen des-

pertou-me o interesse. Eu encarava o Zen como uma maneira de encontrar a satisfação que me estava faltando. O Zen tor-nou-se a saída do meu dilema existencial.

Minhas atitudes em relação às artes marciais iam se al-terando à medida que eu prosseguia o meu treinamento no Zen. Antes, eu as encarava apenas como meio de defesa pessoal e de condicionamento físico. Depois passei a entender que as artes marciais também nos proporcionam condições para o progresso espiritual. Em pouco tempo, conquistar a faixa preta tornou-se para mim uma meta sem significado. O progres-so na busca do nosso verdadeiro ser não pode ser medido por um pedaço de pano colorido.

Os japoneses pospõem o sufixo "dô" aos nomes das artes Zen. "Dô" é um termo importante no Zen. É a tradução para o japonês da palavra chinesa "Tao". Não existe um equi-valente exato em português, possivelmente por não haver um conceito análogo na cultura ocidental. "Dô" geralmente é traduzido por "Caminho", significando senda ou estrada rumo ao despertar espiritual. As artes Zen podem ser chamadas de "Caminhos" e não se restringem às artes marciais; kyudô é o Ca-minho do arco; kendô é o Caminho da espada; karate-dô é o Caminho do punho desarmado; shodô é o Caminho da escrita (caligrafia "espiritual"); e chadô é o Caminho do chá (cerimônia do chá). Leggett descreve os Caminhos da seguinte forma:

> representações parciais do Zen em determinadas áreas, tais como as artes guerreiras da espada ou da lança, as artes literá-rias da poesia ou da caligrafia, e as tarefas domésticas, como servir o chá, polir objetos e fazer arranjos florais. Essas ativi-dades tornam-se Caminhos quando praticadas não apenas pe-los seus resultados imediatos, mas também com o intuito de purificar, de tranqüilizar e de regular o mecanismo psicofísico e de se alcançar um determinado grau de percepção Zen e ex-pressá-lo.[3]

Foi a minha procura por um Caminho que me levou a Tanouye Roshi e ao Chozen-Ji. Fui apresentado a Tanouye

Roshi por Mike Sayama, quando Roshi visitou Chicago, em 1978. Tanouye Roshi é um americano de origem japonesa que foi professor de música até receber o certificado de mes-tre Zen, em 1975. Chozen-Ji e o seu centro de treinamento, o Zen Dojô internacional do Havaí, foram fundados em 1972 pelo seu professor, Omori Sogen Rotaishi, que é sucessor dharma direto da linhagem Tenryuji do Rinzai Zen. Essa es-cola enfatiza a integração do zazen com as artes marciais e as belas-artes asiáticas. Assim, todos os estudantes de Chozen-Ji praticam zazen e a maior parte deles dedica-se também a uma arte marcial e/ou a uma das belas-artes. O próprio Tanouye Roshi estudou artes marciais durante vários anos, com ênfase para o judô e o kendô.

Eu havia machucado o joelho pouco antes do meu se-gundo encontro com Tanouye Roshi, em 1979, tendo sido forçado a interromper os meus treinos de caratê. De qualquer forma, meu interesse pelo caratê estava diminuindo, prin-cipalmente em razão dos meus primeiros contatos com o aikidô em nosso grupo de treinamento. Perguntei a Tanouye Roshi qual era a arte marcial que mais se adequava a mim, esperando que propusesse o aikidô. Fiquei surpreso quando ele me sugeriu o kyudô. Foram vários os seus motivos para tal recomendação. Em primeiro lugar, ele achava que o kyudô não forçaria os meus joelhos tanto quanto o caratê. Segundo, disse que na minha idade (29 anos) eu era velho demais para dominar o caratê, o aikidô ou qualquer das artes marciais fisicamente mais ativas. E, por fim, ele achava que a prática do kyudô seria uma boa maneira de corrigir a minha má pos-tura.

Poucas vezes na minha vida uma decisão foi tão acertada. Embora eu jamais houvesse considerado a possibilidade de estudar kyudô, tive subitamente a sensação de que esta não só era a coisa certa a fazer como também a escolha óbvia. Lembrei-me do livro de Herrigel, e ele pareceu-me esboçar o tipo de caminho espiritual que eu estava procurando. Uma vez que era praticamente impossível conseguir lições de kyudô na parte continental dos Estados Unidos, Tanouye Roshi

sugeriu-me que fosse a Chozen-Ji. Imediatamente, iniciei os preparativos para uma prolongada permanência nesse local.

A prática de kyudô acabara de ser introduzida em Cho-zen-Ji. No ano anterior, Tanouye Roshi havia participado de uma excursão cultural pela Europa, patrocinada pelo go-verno japonês. Nessa viagem, ele conhecera Suhara Koun Osho, que também estava participando do intercâmbio cultural. Tanouye Roshi convidou-o para ir a Chozen-Ji, a fim de aju-dar Jackson Morisawa, um de seus alunos, a montar ali um núcleo de ensino de kyudô.

Ao retornar do Japão, em 1981, mudei-me para Madison, Wisconsin. Desde então, tenho ido a Chozen-Ji uma ou duas vezes por ano, para continuar meu treinamento com o sr. Morisawa. Em minha terceira visita ao templo, em 1983, Ta-nouye Roshi sugeriu que eu escrevesse um livro que ajudasse os ocidentais a compreenderem melhor o kyudô. É o que espe-ro conseguir com este livro.

Em que pese a imensa popularidade do *A Arte Cava-lheiresca do Arqueiro Zen,* um dos livros sobre o Zen de maior divulgação no mundo ocidental, pouco se sabe, atualmente, sobre kyudô em nossa cultura. Embora judô e caratê sejam termos de uso corrente, quase ninguém é capaz de reconhecer a palavra japonesa para o Caminho do arco. Não há dúvida de que isso se deve ao fato de Herrigel nunca ter usado o ter-mo kyudô em seu livro. Em contraste com as milhares de escolas onde são ensinadas as outras artes marciais, é prati-camente impossível obter lições de ,kyudô nos Estados Unidos. Até há pouco tempo os americanos que se interessassem por kyudô eram obrigados a viajar para o Japão em busca de conhe-cimentos.

Neste livro, focalizarei primordialmente o relacionamento entre o kyudô e o Zen. Ao fazê-lo, tentarei pormenorizar a re-lação entre ele e o treinamento Zen tradicional, descrito por Herrigel. A beleza do *A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen* reside na sua simplicidade e na sua concisão. Herrigel não entrou em detalhes a respeito de muitas das questões técnicas e filosóficas às quais se referiu. Minha intenção é esclarecer

esses pontos para o leitor e colocá-los no contexto do treina-mento Zen.

Meu entendimento do Zen e do kyudô foi moldado pelas filosofias dos meus mestres. Nesse sentido, há uma dife-rença básica no modo pelo qual a filosofia do treinamento em kyudô é oferecida em Chozen-Ji daquele descrito por Herrigel. Em Chozen-Ji, a prática de kyudô se faz de forma integrada à prática do zazen. O treinamento nos Caminhos e no zazen são processos complementares. O treinamento em kyudô torna mais fácil nosso progresso no zazen, e este, por sua vez, facilita a prática do kyudô.

Espero, neste livro, elucidar essa complementaridade entre o kyudô e o zazen. O que irei dizer sobre o kyudô apli-ca-se a qualquer das artes Zen. A maioria dos que estudam ar-tes marciais não praticam o zazen. Reciprocamente, a maior parte dos que praticam o zazen não estudam nenhuma das artes Zen. Eu desejo é que este livro ajude a construir uma ponte que preencha o hiato entre o treinamento Zen e o treina-mento em todos os Caminhos.

Este livro não pretende ser um manual de instruções sobre kyudô ou sobre zazen. O leitor não deve alimentar a esperan-ça de aprender kyudô ou zazen através dele. Em vez disso, espero poder explicar por que alguém desejaria estudar kyudô e como algo tão "mundano", como o manejo do arco, pode ser elevado ao nível de uma séria experiência espiritual, quando estudado como um Caminho. A fim de encarar o kyudô como um esforço verdadeiramente espiritual, devemos considerá-lo um microcosmo da vida. Neste livro, tentarei explicar de que forma os princípios envolvidos no processo aparentemente simples de atirar uma flecha em direção a um alvo podem vir a ter profundas implicações na maneira pela qual condu-zimos nossas vidas.

Há dois livros que recomendo aos leitores que tiveram o interesse de conhecer melhor as tradições do kyudô de Cho-zen-Ji, em particular, e o aprendizado Zen, de maneira geral. Primeiramente, para aqueles que quiserem aprofundar seus conhecimentos em relação ao kyudô, recomendo o livro *Zen*

kyudo, de autoria de meu professor, Jackson Morisawa.[4] Trata-se de uma obra abrangente a respeito da escola de kyudô de Chozen-Ji. Aborda os aspectos técnicos, filosóficos e es-pirituais do kyudô de Chozen-Ji com profundidade muito maior do que este livro. Inclui explicações detalhadas e diagra-mas das técnicas e procedimentos do kyudô. Os leitores que desejarem aprender mais sobre o zazen irão se interessar pelo livro *Samadhi: Self Development in Zen, Swordsmanship, and Psychotherapy,* de Mike Sayama,[5] que contém traduções dos ensinamentos de Omori Sogen Rotaishi. O livro do Dr. Sayama deve despertar um interesse especial em toda pessoa que se interessa por conhecer melhor a filosofia e a origem dos ensinamentos Zen praticados em Chozen-Ji. Além do mais, a obra de Sayama elucida os aspectos psicológicos do Zen e do seu treinamento com profundidade muito maior do que a deste livro.

Capítulo 1 TÉCNICAS E PRINCÍPIOS

Milhares de repetições, e a perfeição emerge a partir do nosso verdadeiro ser.

Provérbio Zen

Suhara Osho partiu de Chozen-Ji para o Japão quatro dias depois de minha chegada ao Havaí. Quatro meses depois foi a minha vez de percorrer o mesmo caminho. Eu havia planejado minha estada no Japão de modo que pudesse treinar com Suhara Osho. Tanto eu como minha esposa havíamos conseguido empregos de meio período como professores, atra-vés da Divisão do Extremo Oriente da Universidade de Mary-land. A fim de ficar mais perto do dojô de Suhara Osho, em Kamakura, eu escolhera Yokosuka como local de trabalho. Muito embora eu tencionasse treinar com Suhara Osho, hesi-tei em lhe perguntar diretamente, antes que deixasse o Havaí, se eu poderia estudar com ele no Japão. Achei que uma abor-dagem assim tão direta por parte de um quase desconhecido seria uma violação dos costumes japoneses. Em vez disso, li-mitei-me a dizer-lhe que estava pretendendo passar algum tempo no Japão e que estaria trabalhando perto de Kama-kura. Ele me deu seu endereço e convidou-me para uma vi-sita.

Telefonei para Suhara Osho no dia em que cheguei ao Japão. Com a ajuda de um intérprete, expliquei-lhe que havia treinado rapidamente com ele no Havaí e que ele sugerira

que eu o procurasse quando fosse ao Japão. Eu não sabia se ele ainda se lembrava de mim. Para minha consternação, ele me disse que estava muito ocupado e que eu deveria te-lefonar-lhe dentro de duas semanas. Exatamente duas sema-nas depois, voltei a lhe telefonar e fui informado de que ele continuava muito ocupado e não poderia me receber senão dali a um mês. Eu estava ficando cada vez mais desapontado. Minha permanência no Japão era por tempo limitado e eu começava a me perguntar se, afinal de contas, teria a oportu-nidade de treinar com ele. Um mês depois telefonei-lhe no-vamente, e me disseram que ele poderia me receber naquela semana. Deram-me as instruções necessárias para eu chegar até lá, bem como me disseram que haveria um intérprete.

Kamakura ficava a duas horas de trem do lugar onde eu morava. Desci do trem na estação Kita-Kamakura e subi os degraus que levavam à entrada de Engaku-Ji. Estávamos em meados de abril e a chuva caía torrencialmente. O chão estava lamacento e o ar, carregado com o aroma das cerejeiras em flor. O porteiro do templo, evidentemente, havia sido avisado da minha chegada. Olhou-me e foi perguntando: "Su-hara Osho?" Fiz um sinal afirmativo com a cabeça e ambos rimos nervosamente. A seguir, então, conduziu-me ao kyudô dojô.

Adentrei sozinho ao recinto do dojô. Não avistando ninguém, andei até o edifício principal e examinei o seu in-terior. Não havia ninguém por lá. Tencionando entrar e espe-rar lá dentro, olhei ao redor procurando um lugar onde pu-desse tirar os sapatos. Não pretendia repetir a minha entrada em Chozen-Ji. Nesse momento ouvi alguém gritar: "Hallo." Voltei a cabeça em direção ao som e vi Suhara Osho, vestido com as roupas pretas de trabalho, usadas no templo, acenando com os braços para mim. Acerquei-me e cumprimentei-o, inclinando o corpo. Por meio de gestos, ele conduziu-me ao interior de uma pequena construção de madeira (mais tarde eu viria a saber que a sra. Suhara tinha a concessão de um peque-no negócio de venda de chá a turistas nos arredores do dojô e que era ali onde o preparava).

Depois que entrei, apareceu uma mulher japonesa. Ela apresentou-se em inglês como uma aluna de kyudô a quem Suhara Osho havia pedido ajuda para encontrar um intérpre-te. Ela prosseguiu dizendo que o intérprete chegaria dentro em breve, pediu licença para se retirar e deixou-me a sós com Suhara Osho. Ele preparou duas chávenas de matcha, uma espécie de chá usado na cerimônia do chá. Sentamo-nos em silêncio, enquanto eu o observava mexer o chá com um uten-sílio de bambu. Bebemos ainda em silêncio, impossibilitados que estávamos de conversar. Após algum tempo a mulher chegou com o intérprete, um americano com quem tinha amizade.

Suhara Osho e a mulher começaram a me fazer pergun-tas de forma muito polida. Primeiramente, queriam saber a natureza da minha visita. Respondi que era para dizer "Alô" e para verificar se haveria possibilidade de eu treinar ali. Per-guntaram-me onde eu estava morando. Respondi que mo-rava em Zama (local que, conforme eu havia descoberto na-quele dia, ficava a duas horas de trem). Disseram-me que talvez fosse por demais cansativo fazer com freqüência o per-curso entre Zama e Kamakura. Respondi que não me impor-tava com a viagem de trem. Disseram-me que havia um kyudô dojô na cidade de Zama. Disse-lhes que iria verificar, mas que, mesmo assim, ainda preferia estudar em Kamakura.

A conversação prosseguiu nessa linha durante algum tempo. No meu entender, eles estavam dando o melhor de si para me dissuadir de estudar lá. Não era raro os professo-res japoneses testarem seus futuros alunos procurando de-sencorajá-los. Eu esperava que fosse esse o motivo pelo qual Suhara Osho me fizera esperar seis semanas antes de concordar em me receber e que fosse também essa a razão pela qual eles pareciam tão dispostos a me convencer a estudar em outro lugar. Resolvi esperar com paciência até ser aceito ou rejeita-do de forma inequívoca.

Em certo momento Suhara Osho retirou-se, deixando-me a sós com a mulher e com o intérprete. Ela continuou a in-terrogar-me. Perguntou-me sobre minhas experiências nos

treinamentos feitos em Chozen-Ji, querendo saber se eu havia praticado disparos de flecha em direção ao matô ou apenas contra o makiwara.

O makiwara é um alvo para exercício feito de palha enfardada. Atira-se a flecha de mais ou menos um metro de distância, ao contrário do matô ou "alvo real", contra o qual se dispara de uma distância de 28 metros. Na prática tradicional de kyudô, os estudantes poderiam passar anos atirando con-tra o makiwara antes de lhes ser permitido alvejar o matô. A maior parte do treinamento descrito por Herrigel em *A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen* diz respeito à prática do makiwara. Foi-me dito que Herrigel praticou makiwara durante quatro dos cinco anos que passou no Japão. Nesse país, atualmente, a prática do makiwara não é tão importan-te como foi no passado, permitindo-se freqüentemente que os estudantes passem ao disparo da flecha contra o matô ape-nas algumas semanas após o início do aprendizado. Muitas vezes os estudantes mostram-se por demais impacientes em começar a atirar contra o matô, tendência ainda mais acentuada entre os alunos de origem ocidental.

Respondi que havia praticado disparos de flecha contra o matô no Havaí. Disseram-me, então, que naquele dojô costu-mava-se atirar contra o makiwara durante um longo período. Citaram-me o exemplo de um ocidental que assim procedera durante muitas vezes. Repliquei que, quanto a isto, não haveria problemas para mim.

Na verdade, nunca esperei que me fosse permitido atirar contra o matô no Japão. Conquanto eu já tivesse praticado dis-paros contra o matô no Havaí, o exercício do makiwara ainda era enfatizado em Chozen-Ji, e haviam-me dito que muito provavelmente eu continuaria a praticá-lo caso fosse estudar com Suhara Osho. Não foi surpresa para mim quando me disseram que eu deveria contar apenas com a prática do ma-kiwara.

Depois das perguntas sobre esse assunto, a conversa ad-quiriu um tom menos solene. Suhara Osho voltou e disse que eu era bem-vindo para treinar ali. Conduziram-me num

passeio pelo dojô, e a programação de meu treinamento foi organizada. Dois dias depois, retornei a Engaku-Ji para minha primeira aula com Suhara Osho. A primeira coisa que ele me pediu foi que atirasse contra o matô. Suhara Osho sugeriu que eu também estudasse com Onuma Sensei, no Toshima-ku dojô, em Tóquio. Para minha sorte, mais uma vez fui aceito como aluno. Onuma Sensei também me pediu que flechasse o matô.

Analisando o que aconteceu, vejo que a questão de estar disposto ou não a treinar com o makiwara foi um teste para avaliar a minha seriedade como estudante. Nos dias de hoje, para o aluno de kyudô, especialmente, talvez, para um ameri-cano, a capacidade de refrear a atração pelo matô e de se concentrar na prática do makiwara pode servir como um im-portante teste para se saber se ele tem ou não a disciplina exigida pelo kyudô.

No local do makiwara do kyudô dojô de Chozen-Ji encon-tra-se a frase japonesa: "Hyakuren Jitoku" em caligrafia feita por Omori Sogen Rotaishi. Jackson Morisawa traduz esse adágio por: "milhares de repetições, e a perfeição emerge a partir de nosso verdadeiro ser". Ele escreve, no seu livro *Zen Kyudô,* ao explicar o significado dessa expressão:

> Para se fazer uma boa espada é preciso aquecer, malhar e amolar o ferro repetidas vezes, o que exige uma extraordinária disciplina, organização e perseverança. Quem instilar essa espécie de disciplina na prática repetitiva, inovadora e observadora do kyudô será capaz de apreciar a satisfação do seu próprio esfor-ço dentro de si mesmo.[1]

A colocação desse provérbio no local do makiwara é ex-tremamente apropriada, visto que, tradicionalmente, esse treinamento tem sido a bigorna na qual o estudante de kyudô forja a sua técnica. Como o disparo é feito de uma distância inexpressiva, o makiwara proporciona uma maneira pela qual os estudantes podem praticar as técnicas básicas do kyudô sem se deixarem distrair pela preocupação de acertar o alvo.

As palavras escritas por Omori Rotaishi adverte-nos contra o perigo de se abandonar prematuramente o makiwara. Não existe substituto para a prática do makiwara, assim como não há nada que substitua o treinamento dedicado e repe-titivo da própria arte.

O treino do kyudô, quer se atire contra o makiwara ou contra o matô, consiste num procedimento formal pa-ra se flechar. Esse procedimento é chamado "hassetsu", o que geralmente se traduz como os oito passos ou estágios do kyudô. Os aspectos específicos do hassetsu podem dife-rir ligeiramente entre várias escolas de kyudô. Embora haja alguma variação nos movimentos que precedem a execução do hassetsu, conforme a escola de kyudô e o grau de forma-lidade da ocasião, o estudante pratica os mesmos oito passos repetidas vezes durante anos. Para os não-iniciados pode pa-recer que as técnicas do kyudô são simples, pois certamente não haveria necessidade de muito tempo para se dominar uma seqüência de oito passos. Nada, contudo, poderia estar mais longe da verdade. As técnicas do hassetsu são extrema-mente complexas. Todos os aspectos do disparo são padro-nizados, desde a distribuição do peso do corpo sobre os pés até o ritmo da respiração. Quanto mais praticamos o kyudô, mais nos tornamos conscientes das sutilezas das técnicas dos oito passos. Afirmam com freqüência que se leva no mínimo 30 anos para se dominar a maneira correta de segurar o arco e a flecha. Os oito estágios do kyudô são descritos e ilustra-dos com desenhos no final deste capítulo (pp. 27-35).

A idéia de ensinar uma arte através de um conjunto padro-nizado de técnicas é encontrada em todos os Caminhos. No kyudô, essas técnicas são em número relativamente pequeno e encontram-se no hassetsu. Nesse sentido, o kyudô asseme-lha-se à cerimônia do chá, que envolve a prática repetitiva do mesmo ritual de preparo e bebida do chá. Outras artes Zen, especialmente as artes marciais, apresentam maior nú-mero de técnicas. O judô, o aikidô e o kendô, por exemplo, têm centenas, senão milhares, de técnicas que precisam ser dominadas pelos alunos. Um estudante passará anos copiando

e imitando as técnicas ensinadas pelo professor. A modifica-ção dessas técnicas não é encorajada e, provavelmente, seria reprovada pelo professor. Essa aceitação acrítica e a prática de técnicas padronizadas são difíceis para muitos ocidentais, acos-tumados que estão a questionar e modificar o que lhes é ensina-do, adequando às suas próprias necessidades o que foi aprendido.

Há uma palavra japonesa — ji — que se refere aos aspectos técnicos das artes. No kyudô, ji diz respeito às técnicas do hassetsu, os oito estágios do kyudô. Para ele, como para to-das as artes Zen, o mero domínio do ji ou das técnicas não é considerado o objetivo final. Para entender esse fato, é preciso atentar para outra palavra japonesa estreitamente relacionada com o ji. Ê o ri, para o qual não existe equivalente em nosso idioma. Ri pode ser entendido como as verdades universais ou princípios subjacentes ao Universo.

O ri é imutável e não tem forma. O ri é inefável; é impos-sível descrever adequadamente com palavras os princípios subjacentes ao Universo. Como os princípios não têm forma, o modo pelo qual se manifestam varia de acordo com a si-tuação. Manifestações específicas do ri também são chamadas de ji. Assim, nos Caminhos, as técnicas são vistas como ma-nifestações específicas dos princípios subjacentes. O ji é uma materialização do ri em situações específicas, mas não o pró-prio ri, assim como uma determinada receita não é por si só os princípios subjacentes à arte culinária.

Pode-se conquistar um elevado nível de proficiência numa arte, por meio do domínio de suas técnicas. Podemos, por exemplo, nos tornar peritos em defesa pessoal dominando as técnicas do judô e do caratê, da mesma forma como pode-ríamos aprender a atirar flechas certeiras com as técnicas do kyudô. Mas não é este o propósito dos Caminhos. O mero domínio das técnicas não é a verdadeira maestria. Depender das técnicas significa nos limitarmos às técnicas específicas nas quais somos habilidosos. A esse respeito, Leggett escreve:

> As técnicas individuais aprendidas numa das artes nunca irão se ajustar perfeitamente às circunstâncias. Mesmo com o judô,

que dispõe de numerosas técnicas, temos a tendência de lançar mão daquelas que dominamos, mesmo que não sejam as mais apropriadas á ocasião. Há sempre maneiras de se forçar um pouco as coisas de modo a possibilitar a execução de um golpe favorito. Embora isso seja um habilidoso ji, não se pode dizer que seja ri.[2]

Adquirimos a verdadeira maestria quando passamos a compreender os princípios subjacentes à arte.

No ato de fazer pontaria contra o alvo pode-se encon-trar no kyudô um exemplo de ji e ri, de técnica e de prin-cípios subjacentes. Existem várias técnicas aceitas de se fazer pontaria. Numa delas, chamada de "lua ao romper da aurora",[3] faz-se com que a área do arco diretamente acima do local da empunhadura bloqueie o centro do alvo à visão do kyudoca (o praticante de kyudô).[4] Uma vez que esta parte do arco acha-se envolta por um cordão fino, é possível contar ou esti-mar o número de voltas que se vê abaixo do centro do alvo, quando este é atingido por ocasião de um disparo certeiro. Através de tentativas e erros, o kyudoca poderá utilizar os cordões como referência para encontrar um ponto de visão com o qual terá maiores probabilidades de conseguir disparos cer-teiros, de forma semelhante ao procedimento usado para se en-quadrar um alvo na alça de mira de um fuzil. Essas técnicas, to-davia, apresentam certas limitações. Em primeiro lugar, o nível do ponto de referência irá variar de arco para arco, de acordo com a espessura dos cordões. Segundo, o impulso de um arco varia de acordo com a temperatura e com a umidade do ar. Assim, será necessário estabelecer diferentes pontos de visão de acordo com as condições climáticas. Da mesma forma, a velocidade e a dire-ção do vento influenciam a trajetória da flecha, devendo também ser levadas em conta. E, por fim, dizer que se pode realmente es-tabelecer com exatidão um ponto de visão é simplificar excessi-vamente os fatos. Nenhum kyudoca, por mais habilidoso que seja, consegue manter o arco e a flecha perfeitamente imó-veis. Isto é ainda mais verdadeiro para o disparo com arco praticado no Japão do que para o seu equivalente ocidental, em virtude das diferenças mecânicas entre os modernos arcos

ocidentais e o modelo japonês tradicional. Mesmo nos dis-paros feitos por um mestre em kyudô pode-se notar uma certa oscilação na ponta da flecha quando o arco está com-pletamente estirado. Embora o tremor seja muito pequeno, já é o suficiente para significar a diferença entre acertar ou errar o alvo. O kyudoca precisa "decidir" de alguma maneira em que momento do ciclo de oscilações ele deve soltar a fle-cha. É impossível descrever adequadamente como isso acon-tece, pois tudo é feito por intuição. Qualquer técnica, tal como o método da lua ao romper da aurora, vem a ser ape-nas uma aproximação do que ocorre num disparo perfeito. Essas técnicas podem levar o kyudoca apenas até um determi-nado ponto. Daí em diante, a intuição precisa assumir o con-trole. Quando o aprendizado se dá corretamente, as técnicas específicas de disparo vão sendo superadas à medida que o kyudoca transcende o ji e passa a agir de acordo com o ri. Nos Caminhos, o ji significa habilidade e o ri inspiração. Quando passamos a perceber os princípios fundamentais, nosso desem-penho torna-se inspirado.

A compreensão dos princípios subjacentes a uma arte Zen não se baseia num entendimento cognitivo ou intelectual. Mais exatamente, fundamenta-se na percepção intuitiva dos princípios subjacentes ao Universo tal como eles se aplicam àquela arte em particular. Trata-se de uma forma de intuição Zen aplicada a uma atividade em especial. Por essa razão, Leggett descreve os Caminhos como "representações parciais do Zen em determinadas áreas".[5]

Uma vez que são desprovidos de forma, os princípios subjacentes a uma arte não podem ser descritos por completo nem diretamente aprendidos. A filosofia do ensino das artes Zen consiste no aprendizado dos princípios fundamentais através da prática repetitiva das técnicas. Elas representam formalizações da compreensão que os mestres têm dos prin-cípios; podem ser consideradas aproximações dos princípios subjacentes. Assim, o hassetsu é um conjunto de técnicas que, na melhor das hipóteses, são aproximações da maneira naturalmente correta de disparar uma flecha. Essas técnicas

podem levar o estudante apenas até certo ponto. No fim das contas, cada estudante tem de enxergar os princípios subjacentes por si mesmo, e isto só pode ser alcançado através de intermináveis repetições dos oito estágios do kyudô. O que nos leva a uma explicação mais aprofundada do adágio "milhares de repetições, e a perfeição emerge a partir de nosso verdadeiro ser". No kyudô, assim como nos outros Caminhos, a compreensão Zen — a descoberta do nosso verdadeiro ser — surge apenas a partir da prática repetitiva e disciplinada.

HASSETSU Os
Oito Estágios do Kyudô

ESTÁGIO I *Ashibumi* (Posicionar os pés) O kyudoca fica de pé, formando um ângulo reto em relação ao alvo, volta o pé esquerdo para o alvo e desloca suavemente o direito na direção oposta. No final, os pés formam um ângulo de 60° e acham-se separados por uma distância de cerca de uma a uma vez e meia a largura dos ombros do kyudoca. A postura cria condições para se passar à etapa seguinte, o *Dozukuri*.

ESTÁGIO II *Dozukuri* (Fir-mando o tronco) Os múscu-los das nádegas e da região interior das pernas são re-tesados, empurrando a parte inferior do abdômen para a frente. Isto coloca o *tanden* (centro de energia abaixo do umbigo) acima da base cria-da pelos pés, dando estabili-dade à postura.

ESTÁGIO III *Yugamae* (Se-gurando o arco) Seguram-se da maneira correta a corda e a flecha com a mão direita enluvada, e o arco com a mão esquerda. O kyudoca volta a cabeça para o alvo e observa a área onde ele está. A seguir, sua cabeça volta à posição original (de modo que ele fique olhando dire-tamente para a frente). An-tes de erguer o arco, o kyu-doca gira mais uma vez sua cabeça

ESTAGIO IV *Uchiokoshi* (Erguendo o arco) Manten-do a flecha sempre paralela ao solo, eleva-se lentamente o arco até que a flecha fique acima do nível da cabeça; os braços erguidos formam um

ESTÁGIO *V* *Hikiwake* (Es-tirar) A primeira parte desse estágio é conhecida por *Dai-san,* o "grande terço", por-que o arco é retesado em um terço. O kyudoca faz avançar a mão esquerda na direção do alvo. A mão di-reita segue naturalmente o movimento da esquerda e o cotovelo direito curva-se for-mando um ângulo reto.

ESTAGIO V *Hikiwake* (con-tinuação) (Estirar) Após uma ligeira pausa no *Daisan*, o estiramento prossegue. Ainda mantendo a flecha paralela ao chão, a mão esquerda avança na direção do alvo, enquanto o coto-velo direito é puxado no sentido oposto com igual força. No final, a flecha toca a bochecha do kyudoca na altura da boca.

ESTÁGIO VI *Kai* (O encon-tro) Mantém-se o *hikiwake* que acabou de ser comple-tado. Embora a flecha esteja totalmente esticada, a pres-são declinante da respiração e a elevação da nuca fazem com que o peito se expanda, aumentando firmemente a tensão de estiramento do arco. O kyudoca procura criar seu centro espiritual alinhando as forças horizon-tal e vertical do estiramento de modo que elas se encon-trem num ângulo reto e for-mem uma "cruz perfeita".

ESTÁGIO VII *Hanare* (Li-bertar) Quando os alinha-mentos do Kai são comple-tados, a tensão vai crescen-do até que a corda escape da mão enluvada e a flecha se liberte rumo ao alvo. A súbita liberação da tensão acumulada faz com que a mão direita seja atirada para trás em linha reta, girando em torno do cotovelo; o braço que empunha o arco é impulsionado para a frente e para a esquerda ao mesmo tempo que o peito atinge sua máxima expansão.

ESTÁGIO VIII *Zanshin* (Per-manecendo coração ou men-te) A impulsão dos braços para fora e com igual força, ocorrida no *hanare*, faz com que o corpo adquira a forma de uma cruz. Essa po-sição é mantida durante o tempo necessário para se fazer uma inspiração breve e contínua; então o arco é abaixado. O equilíbrio entre a respiração, a postura e a concentração, estabelecido na seqüência do disparo, tem prosseguimento. O kyu-doca mantém a mente alerta e permanece sereno e tran-qüilo.

Capítulo 2 RESPIRAÇÃO, POSTURA E CONCENTRAÇÃO

O Zen sem a percepção do corpo não passa de vã meditação.

Omori Sogen Rotaishi

Na primeira semana que passei em Chozen-Ji, Tanouye Roshi fez uma palestra especial sobre os princípios do zazen para quatro de nós, que éramos alunos internos. Foi então que ouvi pela primeira vez a frase em epígrafe, de autoria de Omori Sogen Rotaishi. Ela expressa uma realidade fun-damental do Zen e serve de base para a filosofia do treina-mento oferecido em Chozen-Ji. A afirmação dá realce ao fato de que o Zen não se resume numa filosofia ou num sis-tema intelectual; na verdade, a percepção Zen é tanto físi-ca quanto mental. Este é um conceito dej difícil compreen-são para muitos ocidentais, especialmente para aqueles que só conhecem o Zen através de livros. Com efeito, não raro os livros sobre Zen se iniciam com advertências contra o pe-rigo de se atribuir demasiado valor às palavras. Ao contrá-rio de outras religiões e de algumas seitas do budismo, o Zen não enfatiza o estudo de textos sagrados. Considera-se que a experiência direta e a ação sejam importantes para o es-tudante do Zen. Não se espera que ele aceite a doutrina com base na fé. Em vez disso, ele é estimulado a prosseguir seu treinamento de modo que possa ter uma experiência pes-soal da Unidade do Universo. A chave para essa experiên-

cia é um exercício denominado zazen. Sem ele, o treinamen-to Zen não tem nenhum significado verdadeiro.

O zazen tem sido dividido tradicionalmente em três aspectos: o ajuste da postura, o ajuste da respiração e o ajus-te da atividade mental (concentração). Essa divisão, na ver-dade, se faz apenas para efeito didático. Na prática, o zazen consiste na unificação da respiração, da postura e da concen-tração. Cada um desses aspectos influencia e é influencia-do pelos outros dois. Nos Caminhos, os princípios da respi-ração, da postura e da concentração são aplicados a ativida-des específicas.

Passaremos agora a discutir cada um dos processos que constituem o zazen.

RESPIRAÇÃO

Não se pode exagerar a importância do papel que a res-piração apropriada desempenha no Zen. No entanto, a idéia de que a respiração pode ser a chave da espiritualidade é ain-da um conceito exótico para a maior parte dos ocidentais. Embora no Ocidente as pessoas possam reconhecer a impor-tância da respiração nos esforços atléticos ou nos exercícios de relaxamento, o controle da respiração geralmente não é encarado como uma condição prévia para uma experiência espiritual.

A respiração Zen difere em dois aspectos principais da-quilo que a maioria das pessoas considera ser a respiração "normal": é muito mais lenta e os movimentos respiratórios são controlados pelos músculos do abdômen inferior e não pela musculatura do peito. Enquanto uma pessoa normal apresenta uma taxa média de 18 ciclos respiratórios por mi-nuto, já foram observados mestres Zen nos quais a freqüên-cia respiratória cai para menos de quatro ciclos por minuto durante o zazen.

Para que possamos compreender a natureza da respi-ração abdominal no zazen, seria proveitoso introduzir aqui

dois importantes termos japoneses, em geral desconhecidos no Ocidente. O primeiro deles é o hara. Fisicamente, o hara designa todo o abdômen inferior, a região que fica abaixo do umbigo. O segundo termo é o tanden, ponto situado a cerca de 2,5 a 3,5 cm abaixo do umbigo, constituindo o cen-tro do hara. Na tradição Zen o tanden é visto como o centro físico e psicológico do indivíduo. Fisicamente, é o centro de gravidade do corpo humano. Psicologicamente, é consi-derado o centro da personalidade.

Afirmar que no Zen a respiração é abdominal equivale a dizer que ela é controlada pelos músculos do hara. A ins-piração realiza-se através do relaxamento dos músculos do hara. Isto automaticamente relaxa o diafragma e, sem esforço, o ar é levado para dentro dos pulmões, da mesma forma como fazemos a água subir pela pipeta de um conta-gotas ao aliviarmos a pressão sobre o bulbo. O resultado é que o abdômen inferior projeta-se para a frente. Uma vez que os pulmões estejam cheios, o indivíduo faz pressão com os mús-culos do hara e começa a expiração. Esse procedimento é chamado de "enrijecimento" do hara. A expiração se dá de forma bem mais lenta do que a inspiração. A sensação é a de que o ar está sendo forçado diretamente para baixo, pa-ra dentro do hara. O que realmente ocorre é que o retesa-mento dos músculos do hara gera a contração do diafragma, forçando o ar para fora dos pulmões. Os músculos são con-traídos de tal forma que o hara permanece saliente e a área imediatamente acima do umbigo torna-se côncava, com o umbigo voltado para cima. O baixo-ventre permanece protraído durante todo o ciclo respiratório, donde a origem do termo "barriga de Buda". Após uma prática continuada, o perfil do estudante de Zen é alterado. Seu baixo-ventre se man-tém ligeiramente protraído e a área acima permanece côn-cava mesmo quando ele não está praticando o zazen. Os mo-vimentos respiratórios do estudante são constantemente monitorados durante o exercício. Ao notar que a qualidade da sua respiração está se deteriorando, ele faz os ajustes neces-sários para corrigi-la.

Hara é uma palavra que não possui equivalente em nos-so idioma. Não apenas designa uma área do corpo que corres-ponde grosseiramente ao "baixo-ventre", como também é um termo repleto de conotações psicológicas e espirituais. Dizer que alguém possui "hara" dá a idéia de que essa pessoa é segura e equilibrada, tanto física como psicologicamente.[1] Do ponto de vista físico, a pessoa com hara tem seu centro de gravidade em posição inferior à de um indivíduo com a tradicional postura "barriga para dentro e peito para fora" que se costuma considerar ideal no Ocidente. É literalmente mais difícil derrubar uma pessoa com hara, um princípio muito importante em todas as artes marciais e na luta do sumô, praticada no Japão. Um indivíduo com a típica postu-ra ocidental é mais pesado em cima, devido à tensão muscu-lar na parte superior do corpo. Seu equilíbrio fica, assim, prejudicado.

Dizer que uma pessoa tem hara também transmite a idéia de que é emocionalmente equilibrada. Ela não perde o con-trole e aceita com calma os problemas que o destino lhe re-serva. Em japonês, dizer que o hara de alguém subiu ou que determinado indivíduo "perdeu seu hara" significa que essa pessoa zangou-se.

Dizer que alguém tem hara também implica o sentimento de coragem e a capacidade de enfrentar a adversidade com segurança e dignidade. Com relação a isso, Von Durckheim nos dá o seguinte relato sobre um acontecimento da II Guerra Mundial:

> Durante uma conferência após regressar de uma visi-ta à Alemanha, a líder da União das Mulheres Japonesas men-cionou os impressionantes preparativos de contra-ataques aéreos que vira naquele país, acrescentando: "Nós não te-mos nada daquilo, mas temos outra coisa: - temos Hara." O in-térprete ficou enormemente embaraçado. Como iria tra-duzir aquilo? O que poderia fazer além de simplesmente dizer "barriga"? Houve silêncio seguido de risadas. Embo-ra apenas alguns poucos ocidentais tivessem entendido o

que ela tentara dizer, os japoneses sabiam que a conferencis-ta se referia àquela força que, apesar de não oferecer nenhu-ma proteção contra o poder de destruição das bombas, ain-da assim era capaz de produzir uma serenidade interior a partir da qual emana a maior capacidade de resistência pos-sível.[2]

O hara também expressa a idéia de generosidade. Ao passo que em nosso idioma dizemos que alguém tem bom coração, no Japão diriam que ele tem um grande hara. Hara também implica a idéia de força. Fazer algo com hara signi-fica fazê-lo com todas as nossas forças, dar o melhor de nós mesmos. A pessoa com hara é considerada física e moralmente mais forte.

Para o estudante do Zen, as ligações entre os aspectos físico e psicológico do hara não constituem apenas uma metáfora. Com a continuidade do treinamento ele acaba por compreender que seu estado psicológico flutua de acordo com o modo como ele respira. Ele verifica que, ao ser arreba-tado pela cólera ou dominado pelo medo ou pela ansiedade, sua respiração torna-se rápida e pouco profunda. A pressão na parte inferior do abdômen se reduz e o seu centro de gra-vidade eleva-se na direção dos ombros. Ele se torna fisi-camente menos estável. Ele também aprende a contro-lar suas reações emocionais por meio do controle da res-piração. Através da respiração adequada, ele passa a ser capaz de conservar o equilíbrio emocional em meio à adver-sidade.

Vários anos depois de iniciar meu treinamento no Zen, compareci pela primeira vez a um tribunal para testemunhar como autoridade em psicologia. No começo, estava bastante ansioso, especialmente quando descobri o quanto era hostil o advogado da parte contrária. Enquanto estava no banco das testemunhas, pude verificar que, quando eu ficava nervo-so, minha respiração tornava-se mais rápida e menos profunda, e que eu passava a usar os músculos do peito em lugar da musculatura do abdômen inferior. Depois de ter feito essa

associação, enrijeci deliberadamente o meu hara, reduzi minha freqüência respiratória e consegui me acalmar. Durante as duas horas que fiquei no banco das testemunhas, eu enrijecia meu hara ao notar que minha respiração estava se acelerando. Embora tivesse de agir assim com grande freqüência, senti que isso foi de grande ajuda para melhorar meu desempenho ao depor. Foi esta a primeira vez que fui capaz de controlar minha ansiedade numa situação de nervosismo, aplicando os princípios da respiração zazen.

A respiração com o hara é a maneira natural de se res-pirar. Os bebês respiram com o abdômen e têm o hara nota-velmente desenvolvido. À medida que a criança vai crescendo, entretanto, ela desenvolve o hábito de respirar com o peito e adquire uma tensão muscular crônica na parte superior do tronco. No treinamento Zen, procura-se reverter o hábito da respiração torácica.

As pessoas que estão se iniciando no estudo do Zen, muitas vezes ficam frustradas por causa de sua incapacidade em res-pirar da maneira correta. Este foi certamente o meu caso. Por mais que eu tentasse, não conseguia relaxar a parte in-ferior do abdômen durante a inspiração. Ao expelir o ar, eu tentava forçá-lo para baixo, em direção ao meu tanden. Não obstante, minha respiração continuava pouco profunda e o que se movia era mais o peito do que o abdômen. Cheguei até a acre-ditar que o conceito de hara fosse uma mistificação. Então, certo dia, eu estava explicando a um amigo os meus motivos para estar zangado com uma outra pessoa. Ã medida que eu relatava o ocorrido, podia sentir minha cólera abrandar-se. Subitamente, notei que eu estava respirando de forma dife-rente. Pela primeira vez pude relaxar os músculos da parte inferior do abdômen. Finalmente, fui capaz de sentir o meu hara. Ao. se referir a essa experiência, às vezes se diz que o estômago da pessoa "caiu". O treinamento necessário para que experimentemos pela primeira vez o nosso hara varia de pessoa para pessoa. Para alguns, como no meu caso, trata-se de um evento instantâneo. Para outros, parece ser um processo mais gradual. De qualquer forma, à medida que se prossegue

com o treinamento, a respiração vai ficando cada vez mais profunda e o estômago continua a "cair".

A maneira de se respirar no kyudô é idêntica à do zazen. O ato de inspirar inicia-se com o relaxamento da musculatu-ra do baixo-ventre. Ao expirar, o kyudoca força o ar para dentro do hara, fazendo com que ele se estenda. Durante a seqüência do disparo da flecha, a respiração deve ser man-tida profunda e em ritmo lento, e todos os movimentos são coordenados a esse ritmo. Já está determinado para cada um dos movimentos se devem ser feitos durante a inspiração ou a expiração. Os que exigem maior força, tais como estirar o arco e mantê-lo completamente esticado, são executados durante a expiração. A energia para esses movimentos pro-vém do ar expirado. O kyudoca ajusta continuamente sua respiração de modo a conservá-la no ritmo adequado e a fazer com que ela seja produzida pelo hara, tal como no zazen.

O disparo da flecha constitui um importante exemplo do poder da respiração no kyudô. Quando o kyudoca segura a flecha com o arco na tensão máxima, ele pressiona o seu hara com o ar retido nos pulmões. Essa pressão faz com que o peito e os ombros aumentem de volume. Isso empurra a mão esquerda, que segura o arco, na direção do alvo, ao mesmo tempo que impele o cotovelo direito na direção oposta, para longe do alvo. Durante todo o estágio do kai, a flecha conti-nua a ser sutilmente puxada pelos movimentos opostos dos braços. Chega um momento em que a tensão crescente faz com que a corda escape da mão direita enluvada do kyudoca, liberando a flecha.

Apesar de incorreto, é possível soltar a flecha sem a força do fôlego do arqueiro. Pode-se fazer isso simplesmente soltando a corda da mão direita, tal como na arte do mane-jo do arco praticada no Ocidente. Nesse caso, a flecha não irá muito longe. Ou, então, o kyudoca poderá usar os mús-culos do pulso e do braço para empurrar a mão esquerda na direção do alvo, ao mesmo tempo que puxa o cordão com a mão direita. Essa liberação é mais sofisticada que o sim-ples ato de soltar a corda, sendo possível disparar a flecha

com velocidade suficiente para atingir o matô. E, por fim, o kyudoca pode simplesmente contrair os músculos do ombro, criando a tensão que irá soltar a flecha. Essa técnica resulta-rá num disparo ainda mais poderoso.

Todos os exemplos de disparos de flecha incorretos aci-ma descritos saltariam aos olhos de um observador experimen-tado em kyudô, visto que a tensão estaria localizada na parte superior do corpo em lugar de estar concentrada no hara. O centro de gravidade do kyudoca estaria situado no peito e ele daria a impressão de estar mais pesado na parte superior do corpo. Quando o disparo é feito da maneira correta, o abdômen inferior protrai-se e a musculatura dos braços e dos ombros permanece relaxada. O centro de gravidade esta-ria no tanden.

Minha compreensão do ato de disparar a flecha alterou-se com o aperfeiçoamento da minha respiração. Durante a minha primeira estada no Havaí, eu costumava fazer o disparo sim-plesmente soltando a corda. Quando comecei a estudar no Japão, compreendi a idéia de que a tensão causada pelo mo-vimento dos braços em sentidos opostos é que libera a flecha. Eu, no entanto, comecei usando os músculos do pulso para criar a tensão. Usando ambos os pulsos eu conseguia dispa-ros mais potentes.

Eu estava constantemente corrigindo minha maneira de disparar a flecha. Meu instrutor dizia-me para eu usar o hara, não os punhos. O máximo que eu conseguia, contudo, era produzir alguma tensão adicional, empurrando o braço esquerdo em direção ao alvo e puxando o cotovelo direito na direção oposta. Isso resultava num disparo mais poderoso. Minha respiração também me parecia melhor e meu centro de gra-vidade havia baixado. Fui, mais uma vez, corrigido pelo mes-tre: eu ainda estava recorrendo demasiadamente aos músculos dos braços e minha respiração continuava pouco profunda.

À medida que meu treinamento prosseguia, o foco da liberação da flecha ia se aproximando do meu tanden. A ten-são passou dos antebraços para os braços e, a seguir, para as omoplatas. A cada progresso, a respiração ia sendo feita

numa região mais baixa e aumentava o uso do hara na libe-ração da flecha. Essa progressão continua ao longo de todo o treinamento do kyudoca; por fim, o centro da liberação da flecha passa a ser o tanden.

As diversas etapas do procedimento para se disparar uma flecha são antecedidas por movimentos preliminares. Eles incluem: curvar-se diante do alvo, andar até o marco que indica o ponto de disparo e pôr a flecha na corda. Con-forme a formalidade da ocasião, pode-se ajoelhar diante do alvo e fazer-lhe uma reverência. No sharei ou disparo cerimo-nial, esses movimentos preliminares envolvem diversos pas-sos, genuflexões e reverências que chegam a se prolongar por cinco minutos até. Qualquer que seja o grau de formalidade, todos esses movimentos preliminares são executados com vagar, ponderadamente e no ritmo sincronizado com a res-piração do kyudoca. Desse modo, a respiração correta deve ser estabelecida antes que o processo do disparo realmente se inicie. Movimentos semelhantes seguem-se ao disparo da flecha; e a respiração correta mais uma vez é mantida durante todo o tempo.

POSTURA

A postura correta facilita por sua vez a respiração cor-reta. As posturas tradicionais adotadas no zazen, de lótus e de meio-lótus, facilitam enormemente a respiração abdo-minal. A Figura 1 mostra um indivíduo fazendo zazen na posição de lótus. Existem diversos aspectos importantes re-lativos a essa postura. Em primeiro lugar, senta-se com fir-meza, e o peso do corpo é distribuído uniformemente sobre o chão. A estabilidade da postura se deve a um triângulo for-mado pelos joelhos e pelo cóccix. O triângulo mantém o corpo equilibrado e lhe dá uma sólida base contra a qual o indivíduo pode pressionar o ar durante a expiração.

O segundo aspecto importante da postura correta do zazen diz respeito aos quadris. Eles são projetados para a

frente de modo que o tanden fique mais ou menos no centro de um triângulo imaginário formado pelos joelhos e pelo cóccix. Nessa posição, o hara fica desimpedido, e os músculos ab-dominais podem ser relaxados com mais facilidade.

O terceiro aspecto da postura refere-se à posição da es-pinha. Ela fica em sua posição natural, ligeiramente curvada nas partes inferior e superior das costas, e o pescoço reto. Nessa posição, os ossos da espinha sustentam a parte superior do tronco, enquanto os músculos do peito, das costas, dos ombros e do pescoço podem relaxar. Os músculos do peito, uma vez relaxados, não são mais necessários à respiração, permitindo que a musculatura do hara assuma o controle.

Da mesma forma como a postura adequada facilita a respiração correta, esta também torna a primeira mais fácil.

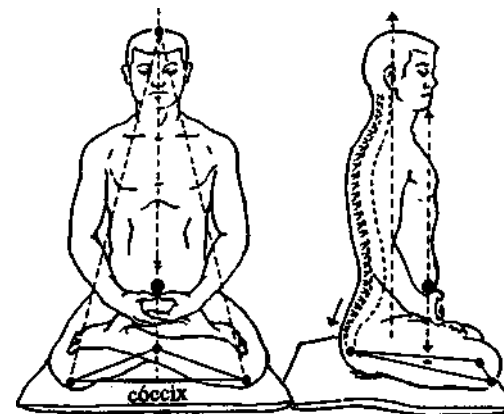



Figura 1. Postura zazen

Quando se respira com o hara, o centro de gravidade fica mais baixo. A parte superior do tronco, por sua vez, fica bem equilibrada e endireita-se imediatamente por causa de seu baixo-ventre de gravidade, como naquele boneco inflável usado nas brincadeiras infantis, que sempre volta a ficar de pé depois de ser golpeado. Conseqüentemente, os músculos da parte superior do tronco, que de outro modo seriam usa-dos para manter o corpo equilibrado, podem relaxar. O corpo fica mais estável e torna-se mais fácil manter a espinha na sua posição natural. Isso facilita o relaxamento da parte su-perior do tronco ao mesmo tempo que se mantém a espinha corretamente posicionada.

A postura que se assume ao disparar uma flecha no kyudô está ilustrada pelos desenhos do hassetsu, no Capítulo 1, e também pela Figura 2. Trata-se essencialmente da transposi-ção dos princípios da postura no zazen para a posição de pé. Estabelece-se uma base sólida, fazendo com que os pés fiquem separados por uma distância equivalente a aproximadamente uma ou uma vez e meia a largura dos ombros. Os pés giram para fora de maneira que o ângulo formado pelos dedões seja de apro-ximadamente 60°. A bacia é projetada para a frente, esten-dendo o tanden e forçando o hara. A espinha conserva sua posi-ção natural. Essa postura é bastante estável e, da mesma forma que a postura básica do zazen, facilita a respiração correta.

A respiração e a postura trabalham juntas para liberar a flecha. Quando o kyudoca faz pressão com o ar retido nos pulmões ao mesmo tempo que mantém o arco bem esticado, sua nuca eleva-se. Esse movimento faz com que a força da sua respiração endireite a espinha e aumente o volume do peito, aumentando, assim, a potência com que a flecha é disparada.

Mantém-se também a postura correta durante todos os movimentos executados antes e depois dos oito estágios, do procedimento do disparo. O kyudoca conserva sempre uma base segura e equilibrada quando caminha, ajoelha-se ou faz reverências na cerimônia que precede o disparo da flecha ou depois dele: a bacia é projetada para a frente e a espinha permanece na sua posição natural.

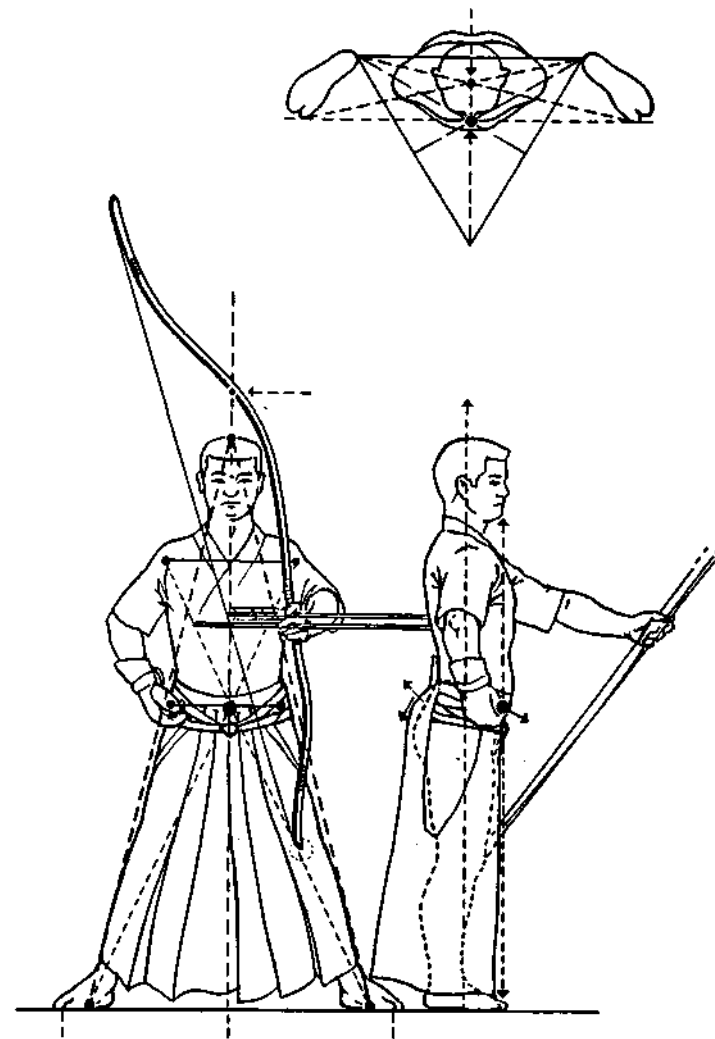



Figura 2. Estágio do kyudô (postura no dozukuri)

CONCENTRAÇÃO

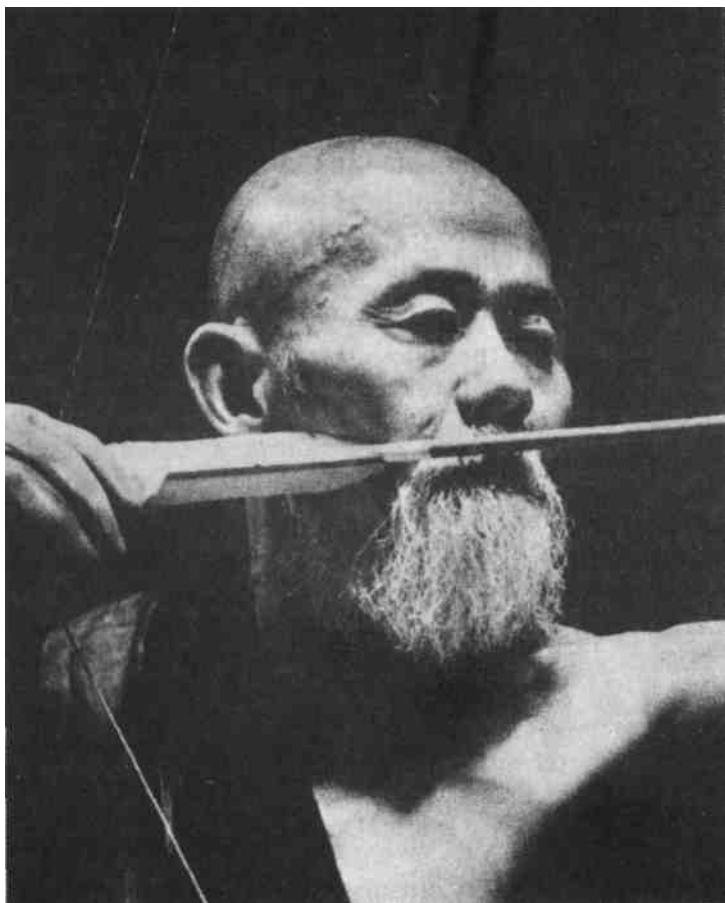
Na seita Rinzai do Zen, os estudantes novatos são ensi-nados a regular sua concentração através de uma técnica cha-mada susoku, que em japonês significa "contar a respiração". Em Chozen-Ji, o estudante é instruído a contar cada expira-ção. Quando chega ao dez, ele volta ao um e reinicia a con-tagem. Se perder a conta, recomeça do um. Embora issp pos-sa parecer fácil, na verdade é extremamente difícil. Muitos principiantes ficam deveras surpresos ao descobrir o quanto sua concentração é ruim. Pensamentos de todo o tipo encarre-gam-se de distrair o estudante que procura se concentrar na contagem da sua respiração. Pelo fato de estar continuamente dirigindo sua atenção para a tarefa básica de contar a respi-ração, o estudante acaba aprendendo a não se deixar distrair na contagem.

Por meio do susoku, o estudante também aprende que a respiração, a postura e a concentração estão interligadas. Quando respiração e posturas são boas, torna-se mais fácil se concentrar na contagem. Se acaso a respiração ou a pos-tura se degenerarem, perde-se a concentração. E se a concen-tração for perdida, a respiração e a postura também se de-terioram. Assim, mantemos a concentração através do cuidado constante com a respiração e a postura. Da mesma forma, ao nos concentrarmos em contar nossa respiração, forçamo-nos a manter uma boa postura e uma boa respiração.

Na seita Rinzai, o principiante, depois de ter praticado o susoku durante certo tempo, começa a fazer outro tipo de exercício de concentração, o koan. Um koan é uma per-gunta feita ao estudante por um mestre Zen e que não pode ser respondida racionalmente."Qual é o som produzido quando se bate palmas com uma só mão? " - é um exemplo de koan amplamente conhecido no Ocidente. Uma vez apresentado o koan, o ato de respondê-lo fica sendo o foco de concen-tração de cada um durante o zazen.

Para o estudante de kyudô, o próprio processo de fazer o disparo da flecha é um exercício de concentração. Durante

todo o tempo ele se esforça para prestar total atenção na-quilo que está fazendo. Ele procura manter-se total e inin-terruptamente concentrado, desde a reverência inicial até a liberação da flecha e a reverência final. Assim como no su-soku, o estudante promove ajustes na sua respiração e pos-tura ao notar que está perdendo a concentração e volta a dirigir a atenção para o que está fazendo. Por conseguinte, a mesma interação de respiração, postura e concentração encontrada no zazen aplica-se também ao kyudô.

Expliquei anteriormente que a disciplina Zen acarreta alterações físicas: o abdômen protrai-se, a parte superior do tronco se descontrai e o centro de gravidade do corpo fica mais baixo. A disciplina Zen resulta igualmente em alterações mentais. O estudante descobre que sua capacidade de con-centração aumentou e torna-se capaz de evitar pensamentos dispersivos durante períodos de tempo mais prolongados. Por fim, sente um novo estado mental e ingressa no domínio da percepção Zen.

Suhara Koun Osho executando o sharei no Museu da Sociedade de His-tória do Estado de Wisconsin (fotografia cedida gentilmente por Carolyn Pflasterer)

Capítulo 3

MUSHIN

"Uma flecha, uma vida."

Adágio do Kyudô

Em julho de 1983, participei de uma demonstração de kyudô no Museu da Sociedade de História do Estado de Wisconsin, junto com Suhara Osho e Jackson Morisawa. Eu havia organizado a demonstração e estava apreensivo quanto à maneira como ela seria recebida. Fiquei feliz ao ver que o recinto estava lotado, havendo lugar apenas em pé. Suhara Osho deu início à demonstração executando um sharei (dis-paro cerimonial), seguido de uma rápida palestra sobre o kyudô. Depois, nós três apresentamos uma seqüência na qual dis-parávamos flechas alternadamente contra um mesmo alvo. Comecei a ficar cada vez mais ansioso quando esperava o início da demonstração em grupo. Estava muito quente e eu tinha as mãos molhadas de suor. Temia que estivessem úmidas demais para poderem segurar o arco. Eu o imaginava escapando de minhas mãos no meio da demonstração, en-vergonhando-me diante de minha família e de meus amigos. Iniciada a demonstração, no entanto, algo aconteceu. Ao es-tabelecer meu ritmo respiratório, apoderou-se de mim uma extraordinária calma. Vi-me livre de minhas preocupações e não pensei mais no público, embora pudesse vê-lo e sentir a sua presença. Vi-me executando os passos da seqüência

e colocando o pé no lugar apropriado, sem precisar pensar no que deveria fazer. Podia sentir que tudo estava indo bem, apesar de não estar pensando exatamente no que estava fa-zendo. Senti que me entregara a uma força superior que se encarregava de guiar meus movimentos. Esta foi a experiência mais profunda que tive no kyudô. Constituiu para mim o exemplo mais claro do que considero ser o estado mental que se procura desenvolver no Zen e nos Caminhos.

Há um provérbio que enfatiza a importância do estado mental apropriado no kyudô. Em japonês, escreve-se "Issha Zetsumei". Creio que esse provérbio capta a essência do es-pírito do kyudô. Em Chozen-Ji, o adágio acha-se inscrito acima da entrada do kyudô dojô, estimulando-nos a refletir sobre ele cada vez que lá entramos para treinar.
Pode-se traduzir "issha" por disparo, como disparo de uma flecha. "Zetsumei" traduz-se por "exalar o último suspi-ro" ou "expirar". Em seu livro, *Zen Kyudo*, Jackson Morisawa traduz o provérbio por: "Um disparo (flecha) e expirar." A frase invoca a imagem do último ato de um homem agoni-zante: o arqueiro resumindo sua vida com uma flecha. Uma tradução mais coloquial do provérbio, e que escolhi para tí-tulo deste livro (em inglês) seria: "Uma flecha, uma vida." Ao comentar a expressão "Issha Zetsumei", Mr. Mori-sawa escreve: "Cada flecha é final e decisiva, assim como cada momento é o último."[1] O tempo não pode ser trazido de volta. Uma vez que um momento tenha passado, ele não pode ser repetido. No Zen, reconhece-se que a vida não nos dá uma segunda chance; esforçamo-nos por prestar completa atenção a cada instante e a todas as atividades, por mais insigni-ficantes que estas possam parecer. Temos de nos entregar completamente ao que estivermos fazendo, qualquer que seja a atividade. Cada ação deve ser executada como se não houvesse outra coisa a fazer em toda a Terra. No kyudô signi-fica concentrar-se em cada flecha como se fosse a única que o kyudoca iria disparar em toda a sua vida.

O estado mental que nos esforçamos por atingir no Zen e nas artes Zen é geralmente chamado de "mushin". Tra-

ta-se de uma palavra composta: "mu" significa vazio ou nulo, e "shin" quer dizer coração ou mente. Em geral "mu" é tra-duzido por mente vazia ou nenhuma-mente. O conceito mais próximo na nossa língua seria provavelmente inconsciência, que não é uma tradução realmente exata, visto que no mushin o indivíduo continua ciente do que está se passando. Susuki descreve o mushin como um estado em que se está inconsci-entemente cônscio ou conscientemente inconsciente.[2] Todavia, a indivisibilidade da mente e do corpo significa que é ilusó-rio considerar o mushin como sendo um fenômeno exclusiva-mente mental. Não se pode atingir o mushin através da razão; não há mente vazia sem postura e sem respiração adequadas.

Um termo estreitamente relacionado ao mushin é samadhi. Originalmente uma palavra do sânscrito, samadhi designa uma forma de intensa concentração, durante a qual perdemos o senso de nós mesmos e dos outros. Na verdade, provavel-mente é mais correto encarar o mushin e o samadhi como dois aspectos diferentes do mesmo fenômeno. Não existe mushin sem concentração, e a concentração profunda favorece o mushin. Os termos samadhi e mushin freqüentemente são usados de forma mais ou menos intercambiável.

Pode-se entender melhor o mushin, considerando-se o fluxo da consciência humana. A maioria de nós mantém um constante diálogo interior que se perpetua através de uma ininterrupta corrente de associações. Esse diálogo nos distrai, impedindo-nos de nos concentrarmos completamente no que estamos fazendo. Suponha, por exemplo, 'que você está des-cendo a rua e ouve um barulho. Imediatamente, você se pergun-ta o que o terá causado e, a seguir, imagina algo específico: talvez tenha havido um acidente. Esses pensamentos levam a outros, tal como se lembra do acidente que você viu no noticiário da televisão na noite anterior, o que o leva a pensar nas outras notí-cias desse dia. Cada pensamento nos leva a outros pensamentos, obscurecendo a percepção que temos do mundo. No Zen, refe-rimo-nos a esses pensamentos como ilusões. Caso você se deixe levar por eles, diz-se que você está "preso" a ilusões ou que sua mente "se demora" nelas ou, ainda, que é por elas "obstruída".

No mushin, a mente não é distraída por pensamentos ilusórios. Os pensamentos vão e vêm, mas a mente não se pren-de a eles. O som da sirene da ambulância não é seguido pelas notícias da noite passada. Este é o estado natural da consci-ência e uma das metas do treinamento Zen. Tanouye Roshi compara o mushin à capacidade de ver através dos nossos pensamentos da mesma forma como enxergamos através de uma hélice em movimento. Vemos as coisas na sua forma pura, não obscurecida por pensamentos ilusórios. A consci-ência, então, passa a fluir livremente; move-se de objeto para objeto, de acontecimento para acontecimento, sem ser obstru-ída por pensamentos ilusórios. Só assim será possível tratar cada momento como se fosse o último.

O desapego aos pensamentos e a concentração dirigi-da para as ações do momento são ilustrados jocosamente pela seguinte história sobre o mestre Zen Tanzan e seu discí-pulo Ekido:

> Certa vez Tanzan e Ekido estavam viajando juntos por uma estrada lamacenta. Chovia torrencialmente.
>
> Ao se aproximarem de uma curva, depararam-se com uma linda jovem usando um quimono de seda cingido por uma faixa. A moça não sabia como atravessar o caminho.
>
> — Venha, menina — disse-lhe Tanzan, sem titubear. E erguendo-a em seus braços, carregou-a por sobre a lama.
>
> Ekido conservou-se calado até a noite, quando chegaram ao templo onde iriam pernoitar. Lá, então, não conseguiu mais se conter.
>
> — Nós, monges, não devemos nos aproximar das mulhe-res — declarou a Tanzan -, especialmente se forem jovens e atraentes. É perigoso. Por que o senhor fez aquilo?
>
> —Eu deixei a garota lá — respondeu Tanzan. - Você ainda a está carregando?[3]

A idéia de nos concentrarmos completamente no que estivermos fazendo muitas vezes é mal interpretada por pessoas

sem experiência no Zen. Isso não significa nos concentrarmos numa determinada atividade com a exclusão de todo o resto. Não ficamos tão absorvidos pelo que estamos fazendo a ponto de não tomarmos conhecimento do que se passa nos arredores. Não é correto comparar o samadhi à situação de uma pessoa entretida com um bom livro ou à de uma criança com os olhos fixos num televisor. Pelo contrário, o tipo de concentração ou sa-madhi desenvolvido no Zen faz com que tenhamos uma per-cepção mais intensa do que se passa à nossa volta. Existem relatos de monges que são capazes de ouvir a cinza caindo da vareta de incenso quando estão fazendo zazen. Quando se tem a disposição de espírito apropriada, a visão periférica fica bem maior; obtém-se uma visão panorâmica. Tanouye Roshi descreve-a como uma visão de 180°. Percebemos vi-vamente o que se passa nos arredores mas não nos fixamos em nada. Nas palavras de Suzuki, ficamos conscientemente inconscientes ou inconscientemente conscientes.

Boa parte do nosso diálogo interior envolve pensamentos sobre nós mesmos. No mushin, perde-se esse senso de auto-consciência e de auto-reflexão. Quando estamos fazendo alguma coisa, observando um pôr-do-sol, por exemplo, perdemos o senso de que somos "nós" que o estamos observando, da mesma forma que perdemos o diálogo interior que nos diz o quanto ele é belo. No mushin, simplesmente sentimos o pôr-do-sol.

A prática do zazen proporciona um contexto no qual o estudante tem mais facilidade para perceber quando é distraído por seu diálogo interior. O zazen geralmente é prati-cado em ambientes silenciosos, nos quais os estímulos exter-nos dispersivos são mantidos tanto quanto possível em seus níveis mínimos. Contudo, mesmo sendo distrações de origem ex-terna, o estudante tem sua atenção facilmente desviada pela cadeia de associações que flui na sua mente. A tranqüilidade do cenário torna-lhe mais fácil perceber quando se prende a ilusões. Depois de o estudante se sentar, sua mente even-tualmente irá se apegar a pensamentos exteriores. A certa altura, porém, ele notará que esses pensamentos estão toldando

a sua percepção. Eles irão se destacar como imagens desne-cessárias sobre a tela maior da percepção. O reconhecimento de que está se detendo nesses pensamentos é o sinal para ajus-tar a respiração e a postura e para se concentrar na contagem das respirações. O estudante, então, torna-se capaz de se con-centrar completamente em cada respiração, sendo-lhe possí-vel tratá-la como se fosse uma entidade à parte. O zazen, nesse sentido, transforma-se num meio para se atingir o mushin.

O processo do kyudô também pode ser visto como um método para se chegar ao mushin através da integração da respiração, da postura e da concentração. No kyudô, a fixação em pensamentos ilusórios é uma tentação constante. Qual-quer pensamento ilusório pode nos afastar do estado de ple-na concentração necessária no kyudô. Eventos ou proble-mas de nossas vidas — relativos ao emprego, à situação fi-nanceira ao à família — podem invadir nossa mente e preju-dicar nossa concentração. Ao disparar uma flecha, no entanto, o mais difícil é evitar que sigamos os pensamentos relaciona-dos com o nosso próprio desempenho no kyudô. Cada flecha deve ser disparada sem que levemos em consideração nos-sos desempenhos passados ou futuros, da mesma forma como Tanzan foi capaz de não se deixar distrair pela visão de uma bela mulher. Para consegui-lo precisamos ajustar nossa pos-tura e nossa respiração de modo a recuperarmos a concen-tração.

Aplicar ao kyudô o princípio: "Uma flecha, uma vi-da" — significa dar atenção contínua a cada flecha que se dispa-ra e a cada passo do processo de disparo. Concentrar-se em qualquer outra coisa seria enganoso. Embora esse conceito possa ser facilmente compreendido num nível intelectual, colocá-lo realmente em prática é diferente, exigindo anos de condiciona-mento físico e mental.

No kyudô os disparos são praticados de forma exausti-va. Os mesmos oito passos do disparo são repetidos milha-res de vezes. Existem outras atividades que exigem um grau semelhante de repetição. Os praticantes de qualquer arte ou esporte também precisam exercitar-se intensamente. Jogado-

res de golfe ou de tênis repetem milhares de vezes suas ta-cadas. No kyudô, porém, não se faz distinção entre a sim-ples prática e o desempenho "real". A meta é fazer com que cada flecha seja importante. Isto é, cada flecha deve ser dis-parada como se fosse a única flecha da Terra; como se a vida do arqueiro dependesse dela.

A utilização do matô, onde um disparo certeiro ou um erro podem ser vistos facilmente, faz com que seja ainda mais difícil para o kyudoca não pensar em seu desempenho. Su-ponha, por exemplo, que eu tenha feito um mau disparo. Pen-samentos de autocensura, de desânimo ou de constrangimen-to poderiam continuar junto a mim quando eu estivesse ati-rando a próxima flecha. Ou, então, eu poderia estar tentando imaginar o que havia acontecido de errado no disparo anterior ao fazer o disparo seguinte. Da mesma forma, digamos que eu tenha me saído bem no disparo anterior atingindo o centro do alvo e fazendo um ruído retumbante, ouvido por todos. Minha mente poderia ser invadida por sentimentos de exul-tação ou de superioridade em relação à pessoa que atirou antes de mim. Ao atirar novamente, eu poderia ainda estar pensando em como fui estupendo no disparo anterior. Con-siderações a respeito dos próximos disparos também poderiam vir à mente. Eu poderia notar, por exemplo, que estava se-gurando o arco de modo incorreto, resolver não cometer o mesmo erro na vez seguinte e começar a planejar o próximo disparo.

No kyudô, cada rodada geralmente é feita com duas flechas, fato que tem claras implicações psicológicas. Com efeito, isso torna mais difícil a manutenção do mushin. Se-gurar a próxima flecha enquanto se atira a primeira aumenta a tentação de pensar no próximo disparo. Da mesma forma, tendo acertado ou errado o alvo com a primeira flecha, e sen-do isso claramente visível, torna-se ainda mais difícil não pensar no primeiro disparo.

Pode-se ficar distraído mesmo quando se está atirando uma única flecha. Os aspectos técnicos do kyudô são extre-mamente complexos; todos os passos são estabelecidos com

todos os pormenores — da posição dos braços ao ritmo da respiração e ao modo de segurar o arco. A mente detém-se com facilidade em qualquer dos aspectos da seqüência de disparo. Ao levantar o arco, por exemplo, eu poderia notar que não o erguera de modo suficiente. Se a minha mente se detiver nisso, continuarei pensando nesse erro durante todos os outros passos da seqüência do disparo.

É no mushin que nos tornamos capazes de compreender os princípios subjacentes ao Universo, isto é, o ri. A tranqüili-zação da mente e a libertação dos pensamentos ilusórios capa-citam-nos a conhecer o mundo de maneira diferente. Essa compreensão surge na forma de uma explosão da intuição. Como se diz em japonês, o myo, o assombroso mecanismo de funcionamento do Universo, é revelado. O fato de estar em mushin permite que o kyudoca aja de acordo com os prin-cípios subjacentes à sua arte.

A compreensão proveniente do mushin não se limita ao entendimento cognitivo ou intelectual. No Zen, qualquer entendimento que não esteja ligado à ação é considerado incompleto. Retornando ao exemplo da pontaria no kyudô, apresentado no primeiro capítulo, não basta o mero conheci-mento ou a mera percepção do momento exato do ciclo de oscilações em que a flecha deve ser disparada. É preciso, ao mesmo tempo, ter esse conhecimento *e* disparar a flecha. No mushin, agimos de maneira naturalmente correta; ou seja, em consonância com os princípios subjacentes ao Universo. Para podermos agir de acordo com os princípios subjacentes, precisamos perder o sentimento de que somos nós os plane-jadores ou os criadores das nossas ações. Boa parte do diálo-go interior que se trava em nossa mente gira em torno de pensar ou de planejar o que iremos fazer. Tais pensamentos, contudo, são na verdade ilusórios. Eles envolvem o planeja-mento do futuro, impedindo-nos, portanto, de nos concen-trarmos plenamente no presente. Isto pode ser melhor com-preendido recorrendo mais uma vez ao exemplo da pontaria no kyudô. Se no momento correto do ciclo de oscilações precisarmos dizer a nós mesmos algo como: "Vou atirar

agora" — quando a flecha for efetivamente disparada será tarde demais. No mushin, não estamos presos a pensamentos acerca de nossas ações. Assim como poderemos ver um pôr-do-sol sem que um diálogo interior nos diga o quanto é lindo, também podemos agir sem que um diálogo interior nos diga o que fazer e quando. Nesse caso, então, a percepção intuitiva do momento apropriado para lançar a flecha irá coincidir com a sua efetiva liberação.

No livro *A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen,* Herri-gel descreve um estado no qual:

> Não se pensa em nada de definido, quando nada se projeta, aspira, deseja ou espera, e que não se aponta em nenhuma di-reção determinada e, nato obstante, pela plenitude da sua ener-gia, se sabe que é capaz do possível e do impossível... esse estado, fundamentalmente livre de intenção e do eu, é o que o mestre chama de *espiritual.*[4]

É óbvio que Herrigel estava se referindo ao estado men-tal conhecido como mushin.

No mushin estamos livres para agir de acordo com os princípios subjacentes ao Universo. Tal como o jogador de beisebol que ergue automaticamente a luva para apanhar uma bola sibilante, não existe intervalo entre pensamento e ação. A respeito do mushin, Suzuki escreve:

> Em termos psicológicos, a mente nesse estado entrega-se sem limites a uma "força" que não vem de lugar algum e que, apesar disso, parece ser forte o bastante para apossar-se de toda a consciência e pô-la a serviço do desconhecido. Tornamo-nos uma espécie de autômatos, por assim dizer, no que diz respeito à consciência.[s]

Esta descrição bem que poderia ter sido aplicada à expe-riência que tive durante a demonstração no Museu da Socieda-de de História do Estado de Wisconsin.

Capítulo 4

KOAN ZEN

Ao ver uma erva daninha, arranque-a.

Suhara Koun Osho

Os estudantes que residem em Chozen-Ji são responsáveis pela boa conservação das construções e dos jardins. Durante o tempo em que lá morei, sempre me diziam que eu estava passando por locais que precisavam de cuidados e que nenhuma providência era tomada. Certa ocasião, Jackson Morisawa viu três de nós descansando num pátio, indiferentes ao estado de desordem do local. Recebemos uma reprimenda: "Suhara Osho diz: 'Ao ver uma erva daninha, arranque-a.' Isto talvez seja excessivamente avançado para vocês."

Foi um comentário contundente. Tratava-se de uma tí-pica afirmação Zen, aparentemente simples e, no entanto, extremamente profunda. Superficialmente, ressaltava a impor-tância de se manter as coisas em ordem. Quando algo se que-bra ou se estraga, é preciso consertá-lo. Por conseguinte, temos o dever de arrumar a cama, de lavar a louça, de cortar a grama e de pintar a casa. Essas são as coisas naturalmente certas para se fazer. Em suma, a frase constitui uma boa regra de vida.

O comentário, entretanto, tem um significado mais pro-fundo. Fazer a "coisa certa" não é em si e por si o objetivo final do Zen. Para ser mais exato, fazer a coisa certa imediata-mente, sem qualquer deliberação, é uma meta muito mais

elevada. Em outras palavras não devemos fazer alguma coisa simplesmente porque sentimos que esse é o nosso dever. Agir assim implicaria uma deliberação consciente. Se ao ver uma erva daninha, por exemplo, eu pensasse comigo mesmo: "Lá está uma erva daninha. Devo arrancá-la." — esta ação seria incompleta. Estaria faltando o estado mental apropriado. Muito embora eu pudesse ter feito a "coisa certa", esta teria procedido do ego, visto que houve deliberação. Fazer o que é certo sem qualquer deliberação consciente, fazê-lo do mushin — este é o ponto principal da frase de Suhara Osho. Há uma expressão japonesa ("ma o shimeru") que signi-fica "eliminar o espaço entre". A respeito dela, Jackson Mo-risawa escreve o seguinte:

> Quando a mente e o corpo agem de forma simultânea, quando o intervalo entre o pensamento e a ação é eliminado, de forma que as duas coisas ocorram em perfeito uníssono; então pode-remos considerar esse momento como sendo o presente.[1]

Este é o significado mais profundo da frase de Suhara Osho: fazer o que deve ser feito sem nenhum intervalo entre pensamento e ação.

Na arte japonesa é comum encontrar-se a representação da imagem da lua refletida na água. Penso que isto simboliza o "ma o shimeru". Nossos pensamentos e ações devem estar tão unidos quanto a lua em seu reflexo na água. A pessoa que vive dessa maneira está integrada no seu meio. Ela arranca a erva daninha assim que a vê, sem ponderações, tal como o reflexo que se forma quando a luz da lua atinge a água. Ela é a personificação da frase: não é preciso pensar para arrancar uma erva daninha; arranque-a simplesmente.

A diferença existente entre os dois níveis de interpretação do comentário de Suhara Osho sobre arrancar ervas daninhas aplica-se também à compreensão dos koans Zen. Lembrarei aqui que um koan é uma pergunta feita por um mestre Zen e que não pode ser respondida de forma racional. A pergunta torna-se o foco da concentração do estudante. Embora os

koans possam ser abordados racionalmente, visto que ilustram importantes conceitos do Zen, respostas intelectuais a um koan não são consideradas aceitáveis. Na verdade, um dos objetivos do treino com os koans é o de fazer com que o estudante perca o hábito de confiar no seu intelecto. Permitam-me exemplificar.

Um dos koans mais conhecidos no Ocidente é o "Mu de Joshu". Como muitos outros koans, originou-se a partir de um diálogo real entre um mestre Zen e seu discípulo. O inciden-te foi bastante simples. "Certa vez, um monge perguntou ao mestre Joshu: 'Um cachorro tem ou não a natureza de Buda?' Joshu respondeu: Mu."[2] O mu da resposta de Joshu é o mesmo mu de mushin, significando nulo ou vazio. Nesse senti-do, Joshu parece ter dado uma resposta negativa à pergunta.

Kadowaki Kakichi, um jesuíta que se tornou mestre Zen após estudar com Omori Rotaishi, dá a seguinte expli-cação para o mu de Joshu:

> 0 budismo ensina que todos os seres têm a natureza de Buda. Não obstante, muito embora em termos doutrinários o cão tenha a natureza de Buda, no nível do entendimento geral ou do conhecimento prático não achamos que isso seja verdade. Talvez o monge tivesse feito a pergunta por ter ficado num dilema entre a doutrina budista e a sabedoria empírica. Joshu simplesmente respondeu: "Mu!" 0 que isto significa? "Mu" pode ser traduzido por "nenhum" ou "nada". Mas Joshu não estava dizendo que um cachorro não possui a natureza de Buda. Se o fizesse, estaria contrariando os ensinamentos budistas e negando um de seus principais dogmas, coisa que seria quase impossível a um mestre Zen tão proeminente. Quando uma pergunta idêntica lhe foi apresentada em outra ocasião, o mesmo Joshu respondeu: "U" (sim). Por conseguinte, podemos inferir que aquele "Mu" transcende o sim e o não.[3]

Kadowaki Roshi chama essa interpretação de "teoria de poltrona" em oposição à "sabedoria da vida". Ele prossegue explicando que:

> Mu é nos tornarmos um com os outros e nos concentrarmos de tal forma no samadhi que nos atiramos de corpo e alma ao que quer que façamos no nosso dia-a-dia. É este o signifi-cado de entender o mu com hara e praticá-lo na nossa vida cotidiana.[4]

Apenas falar sobre o koan não constitui uma verdadeira resposta a ele. Não se responde a um koan com explicações; a resposta tem de ser uma exemplificação. A diferença entre as duas coisas é a mesma que existe entre explicar a expressão: "Ao ver uma erva daninha, arranque-a" — e viver em conso-nância com ela. Demonstrar o mu, estar em mushin, esta seria uma resposta viva ao koan de Joshu. Nós, na verdade, não res-pondemos a um koan; o que de fato ocorre é que nós nos "transformamos na resposta". Portanto, a resposta a um koan tem uma dimensão física. Numa resposta adequada é preciso que haja percepção do corpo e da mente; essa integração fí-sica e mental é encontrada no mushin. As palavras que efeti-vamente saem de nossa boca quando estamos respondendo a um koan têm importância apenas secundária. Nós é que devemos nos tornar a resposta, com o corpo, com a mente e com a ação. Por esse motivo, as mais famosas respostas a koans são totalmente não verbais. Para determinar, por exem-plo, qual entre dois ajudantes estava mais qualificado para se tornar o superior do mosteiro, mestre Hyakujo colocou um vaso sobre o chão e disse:

— Esse objeto não pode ser chamado de vaso. Como vocês o chamariam?

— Não se pode dizer que seja uma sandália de madeira — re-plicou o primeiro monge.

O segundo monge deu um pontapé no vaso e retirou-se. Foi o escolhido.[5]

Quando um adepto do Zen está se ocupando de um koan, ele se torna o centro da sua atenção durante o zazen. No caso do koan mu, o estudante irá repetir o "mu" a cada ciclo respiratório. Se notar que perdeu a concentração, ele ajusta a respiração e a postura e volta a se ocupar com o koan,

do mesmo modo que o faria, caso estivesse contando a res-piração. Por esse processo pode-se desenvolver um intenso samadhi, capacitando o estudante a entrar no mushin.

Não nos limitamos a trabalhar com um koan apenas quando nos sentamos para fazer zazen. A mesma concentra-ção conquistada pelo koan e os mesmos princípios de res-piração e de postura devem ser aplicados a todos os nossos esforços. Assim, devemos nos esforçar por manter o mushin em tudo o que fazemos. É por isso que Kadowaki Roshi fala em "praticar o mu em nossa vida cotidiana". Trabalhar um koan tem sido freqüentemente descrito como um processo no qual se deve transcender um paradoxo. Muitos koans exigem de forma manifesta que o estudante dê uma resposta que transcenda o raciocínio dualista. Em certo koan, por exemplo, um mestre Zen mostra seu bastão aos discípulos e diz: "Caso vocês, mon-ges, chamem isto de bastão, ficarão presos a um nome. Se chamarem isto de não-bastão, estarão negando um fato. Di-gam-me, monges, como vocês o chamariam?"[6]

Ao se ocupar de um koan, o estudante precisa trans-cender as dualidades do pensamento e do não-pensamen-to, entre a intencionalidade e a ausência de propósitos. O estudante é solicitado a responder a questão aparentemen-te contraditória. A resposta ao koan é o mushin; do mushin é que tem de surgir a resposta. Caso ele esteja pensando na resposta, não estará no mushin. E se não estiver pensando no koan, também de maneira nenhuma estará se concen-trando nele e, portanto, como poderá respondê-lo? A saída desse dilema consiste em estar conscientemente conscien-te ou inconscientemente consciente do koan. Em outras pa-lavras, estar no mushin. Se o estudante tiver em mente a intenção de resolver o koan, estará engajado em pensamento dualís-tico; ele e o koan estarão separados. Por outro lado, se ele não tiver absolutamente a intenção de resolver o koan, co-mo poderia ao menos tentar fazê-lo? Uma vez mais, essa duali-dade é solucionada pelo mushin, um estado no qual se está intencionalmente não-intencionado ou não-intencionalmen-te intencionado.

As contradições envolvidas no trabalho com um koan são ainda maiores no sanzen, a cerimônia na qual os estudan-tes apresentam ao mestre a resposta ao seu koan. Em Chozen-Ji o sanzen é realizado após o zazen noturno. Esta é a sessão de zazen mais intensa e prolongada do dia. Eu achava difícil ficar lá sentado sem pensar no fato de que logo depois pre-cisaria dar minha resposta ao roshi. Pensamentos relacionados com o encontro iminente invadiam minha mente. Da mesma forma, era difícil não planejar antecipadamente a minha respos-ta. Eu podia ensaiar mentalmente minhas possíveis respos-tas durante o tempo em que permanecia sentado. Planejar respostas, no entanto, significa não estar em mushin. Ao fa-zê-lo, já estaria fracassando na resposta ao koan.

A título de exemplo, vamos dizer que um estudante comece a se concentrar no koan. A cada ciclo respiratório ele pensa: "Muuuuuuuuuuuu." A certa altura sua mente acaba sendo invadida por pensamentos acerca do que dizer ao mestre durante o sanzen. Caso se deixe levar por eles, já estará tri-lhando o caminho errado. Sem que o perceba, estará refletin-do sobre o que dizer ao mestre. E, então, subitamente, dá-se conta do que está fazendo. Ele tem o pensamento consciente de que não está em mushin. Isso poderia levá-lo a considera-ções pessimistas, tais como: "Nunca passarei no koan." Esses pensamentos têm potencial para gerar suas próprias associações, fazendo com que o estudante se afaste ainda mais do mushin. De forma semelhante, a consciência de que está indo bem com o koan e de que tem se mantido no mushin também pode desviá-lo do seu caminho. Tal percepção pode produ-zir pensamentos do tipo: "Puxa como eu estou me saindo bem! O roshi vai ficar impressionado quando eu entrar na sala de sanzen." No entanto, ter esses pensamentos e ape-gar-se à percepção de que se está em mushin significa perdê-lo. Apenas por meio de contínuos ajustes na respiração e na pos-tura e fazendo o pensamento retornar constantemente ao koan é que se pode aprender a gerar um samadhi suficiente-mente forte para que se possa enxergar através desses pensa-mentos.

Se ao término da sessão de sanzen o estudante tiver con-seguido manter a disposição mental e o estado físico corre-tos, o processo do sanzen lhe apresentará obstáculos que tes-tarão ao máximo sua capacidade de permanecer em sama-dhi. Em Chozen-Ji, o sanzen é anunciado pelo soar de um gongo. O estudante encarregado grita a ordem de ir, e todos se põem de pé num salto e saem correndo da sala de medi-tação para formar uma fila atrás de um sino localizado na varanda. O contraste entre a calma silenciosa do zazen e a louca correria em direção ao sino pode ser dissonante. Con-servar-se no mushin e manter o hara nessa ocasião não é coisa fácil.

Tanouye Roshi tocava uma sineta quando estava pron-to para receber o primeiro estudante que vinha para o san-zen. A seguir, o estudante em questão tocava duas vezes o sino com um pequeno martelo de madeira e corria a toda velocidade ao longo da varanda, até chegar à sala onde o ro-shi estava à sua espera.

Tocar duas vezes o sino tem o mesmo significado psi-cológico que disparar duas flechas no kyudô. Tanouye Roshi se diz capaz de avaliar o estado mental de um estudante pe-lo som que ele produz ao tocar o sino do sanzen. Quando um estudante se encontra no estado mental correto, o sino produz um som puro e nítido. É comum o estudante pensar no som que produziu com o sino. Após uma batida ruim, a mente é invadida por considerações pessimistas ou pela re-solução de se sair melhor da próxima vez. Depois de uma batida bem sonante fica igualmente fácil nos entregarmos a pensamentos sobre ela. É necessário ter uma extraordiná-ria capacidade de concentração para considerar cada batida como uma realidade distinta.

Chegando à sala de sanzen o estudante faz uma reve-rência, curva-se, levanta-se e entra. Colocando-se diante do mestre, ele faz mais uma reverência e volta a curvar-se. De-pois disso, ele diz o nome do seu koan ao mestre, que fica aguardando sua resposta. É impossível descrever com justi-ça o que se passa a seguir. O sanzen é uma experiência pro-

funda e de poucos paralelos. O aluno senta-se diante do mes-tre e é solicitado a dar uma demonstração viva de sua com-preensão do Zen. Deixando as pretensões de lado, o estudan-te tem de revelar sua alma. O Mestre pode, a qualquer mo-mento, fazer soar a sineta, indicando que o estudante deve fazer uma reverência e retirar-se imediatamente. Às vezes, o aluno é dispensado antes de pronunciar uma só palavra. Em virtude de sua profundidade o sanzen muitas vezes já foi comparado a uma batalha. Sabe-se de mestres Zen que golpearam fisicamente seus discípulos durante o sanzen, nu-ma tentativa de arrancá-los do modo de ver as coisas a que estavam acostumados.

Muitas coisas podem acontecer depois que o estudan-te deu sua resposta ao koan. O mestre pode fazer novas per-guntas, acrescentando detalhes ao koan original. Se as res-postas forem satisfatórias, talvez dê ao aluno um novo koan ou, quem sabe, instruções específicas a respeito de como abordar o koan. Ou, ainda, poderá dispensá-lo sumariamente.

O ruído do estudante sendo dispensado serve de sinal para que o próximo da fila toque o sino e corra para a sala de sanzen. Esse processo repete-se até que todos os estudan-tes tenham passado por ele. Para os que aguardam na fila, a demora e a possibilidade de verem e ouvirem os outros que vão para o sanzen antes deles geram estímulos adicionais, que podem levar a pensamentos dispersivos. Devemos nos esforçar diligentemente para manter a respiração, a postura e a concentração durante o tempo que durar a espera.

Trabalhamos no koan com dois objetivos. Em primei-ro lugar, trata-se de um meio para desenvolver e para forta-lecer o mushin. A segunda finalidade do treinamento com o uso de koan é o de estabelecer, através do sanzen, um tes-te formal do progresso de cada um no Zen. Durante o auge do Zen na China e no Japão, os mosteiros eram bastante gran-des, muitas vezes com centenas de monges em treinamen-to. Não era possível que cada um deles tivesse acesso ime-diato ao mestre Zen. O sanzen veio a ser uma maneira de reservar formalmente algum tempo para o estudante avis-

tar-se com o mestre, a fim de receber orientação no treina-mento e ter seu progresso avaliado.

Os koans não se limitam a perguntas suscitadas pelas frases dos velhos mestres. Tanouye Roshi diz que qualquer questão ou problema sincero podem se transformar num koan. Seus alunos têm permissão para propor koans inspi-rados em suas próprias experiências de vida. Atividades fí-sicas também podem ser koans. Numa história oriunda da China, o teste de percepção Zen de um estudante consis-tiu em pedir-lhe que desse três passos para a frente e limpasse a garganta.

O próprio kyudô pode ser considerado um koan ou, mais exatamente, talvez, uma série de koans, na qual os es-tudantes se defrontam com tarefas aparentemente parado-xais, que só podem ser resolvidas mantendo-se em estado físico e mental apropriados. Considere mais uma vez o pro-blema da liberação da flecha. Este deveria ser um ato na-tural, desprovido de qualquer intenção. Idealmente, ocor-re quando a força da expiração do kyudoca promove a ex-pansão do peito, empurrando a mão esquerda na direção do alvo e puxando o cotovelo direito para longe dele. Quan-do isto é feito de forma correta, a tensão vai crescendo fir-memente até atingir um nível crítico no qual a corda esca-pa dos dedos enluvados do kyudoca, liberando a flecha. Uma liberação correta muitas vezes é comparada à neve que vai se acumulando e de repente desliza por uma folha de bambu.

No kyudô, em contraste com o manejo do arco praticado no Ocidente, a corda é segura no fundo de um sulco formado pelo polegar e pelo indicador da mão direita. O de-do médio apóia-se sobre o polegar, numa posição semelhan-te à usada quando se estala os dedos e o indicador descansa suavemente sobre o médio. A corda é mantida no lugar pela tensão do dedo médio sobre o polegar e pelo esforço de tor-ção da mão direita no sentido anti-horário. A torção ajuda a manter a corda segura no sulco da luva. Quando o arco es-tá totalmente estirado, é necessária uma força considerável para segurar a corda.

Um dos desafios mais difíceis do kyudô é o de soltar a flecha de modo tão natural quanto a neve a deslizar por uma folha. Isto coloca o arqueiro diante de um aparente pa-radoxo entre a intenção e a não-intenção, entre a intencio-nalidade e a ausência de propósito. Pode-se soltar a flecha intencionalmente, separando-se o polegar do indicador. No entanto, um disparo assim tão intencional faz com que a cor-da se choque com a luva, produzindo uma liberação trepi-dante. Por outro lado, se o kyudoca tenta evitar conscien-temente que seus dedos se separem, corre o risco de não dei-xar a flecha partir no momento certo; ficará cansado e per-derá a condição física. Além disso, ele provavelmente irá se-gurar a corda com força excessiva, dificultando ainda mais o disparo da flecha. Se o kyudoca, então, tentar segurar a corda frouxamente, para fazer com que ela escape da mão com mais facilidade, correrá o risco de que isso aconteça ce-do demais.

Em seu livro *A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen,* Herrigel discorre com certa profundidade acerca do para-doxo fundamental da liberação. Após seu mestre ter lhe di-to que: "Somente se o próprio arqueiro se surpreender com a saída da flecha é que o tiro sai suavemente, como se a cor-da de repente cortasse o polegar que a segura, sem que a mão se abra intencionalmente", Herrigel escreveu o seguinte:

> Se, esperando em vão pelo disparo, cedia à tensão por-que ela era insuportável, as mãos se aproximavam lentamente uma da outra, não resultando em disparo algum. Se resistia obstinadamente até perder o fôlego, era obrigado a forçar a mus-culatura dos braços e dos ombros, "permanecendo como uma estátua", nas palavras do mestre, numa posição espasmódica, sem nenhum relaxamento.[7]

A solução do paradoxo vem do mushin, não da técnica. O mushin nos permite transcender a técnica e intuir a ma-neira naturalmente correta de deixar que a corda se liberte da mão. Desse modo, o disparo não é proposital nem invo-

luntário. Isto só pode ser completado com bom êxito man-tendo-se o mushin. É preciso que haja harmonia entre res-piração, postura e concentração, enquanto se mantém o arco totalmente estirado.

No kai, há duas grandes linhas de força atuando sobre o corpo. Uma linha vertical, formada pela elevação da espinha e pela pressão feita para baixo com o ar retido nos pulmões. Ao mesmo tempo, a expansão do peito e a pressão para fora sobre as pernas forma uma linha de força horizontal. Ao segurar a flecha durante o kai, o kyudoca concentra-se em ajustar a respiração e a postura de modo que as duas linhas formem um ângulo reto. Nesse ponto, dizemos que o kyudoca se encon-tra no centro de uma "cruz perfeita". Costumamos nos refe-rir ao processo de concentração necessário para produzir a cruz como o "alvo interior" do kyudô; o kyudoca procura criar o seu centro espiritual alcançando o centro da cruz per-feita. Nas palavras de Jackson Morisawa, quando o centro da cruz perfeita é alcançado, "o arco, a flecha, o alvo (o Uni-verso) e o arqueiro tornam-se uma coisa só".[8] O mushin prevalecerá. O koan da liberação será solucionado e o myo, o assombroso mecanismo de funcionamento do Universo, será revelado enquanto a corda escapa da mão do kyudoca, tal como a neve escorrega de uma folha de bambu.

Em Chozen-Ji, os estudantes do kyudô recebem koans formais para serem apresentados a Tanouye Roshi por oca-sião do sanzen. Todavia, num nível mais avançado, o estudante acaba percebendo que seu koan formal e o seu kyudô são uma única e a mesma coisa. Ocupar-se de um koan durante o zazen e esforçar-se por obter uma liberação natural no kyudô são métodos de treinamento que se completam mutuamente. Ambos são meios de desenvolver e manter o mushin. Graças à relativa imobilidade do zazen podemos aprofundar nossos poderes de samadhi. Quanto ao kyudô, proporciona um método sistematizado de treinamento para manter esse samadhi quando estamos em atividade.

No início de meu treinamento, Tanouye Roshi expli-cou-me que, à medida que eu fosse me aperfeiçoando no kyudô,

o meu zazen (e o meu progresso com os koans) melhoraria. Inversamente, à proporção que o meu zazen melhorasse, o mesmo ocorreria com o meu kyudô. Considero o meu kyudô e o meu koan como partes distintas, porém interligadas do mesmo todo. Contudo, não basta ter a compreensão Zen quando se está sentado de pernas cruzadas ou disparando uma flecha. O que importa realmente é ter a mesma compre-ensão quando se está engajado nas atividades do dia-a-dia, pois todas as atividades fazem parte do mesmo todo. Assim, arrancar uma erva daninha com a mesma naturalidade com que a neve escorrega por uma folha de bambu é uma mani-festação da percepção Zen. Ver uma erva daninha e ser capaz simplesmente de arrancá-la sem "nenhum espaço entre" cons-titui em si mesmo um koan de profunda significação.

Capítulo 5 O CAMINHO

NATURALMENTE CORRETO

Você precisa aprender a empurrar a rocha para onde ela quer ir.

Tanouye Tenshin Roshi

Quando cheguei a Chozen-Ji, estava em curso um grande projeto de construção para ampliar as instalações do templo. No centro da área de aproximadamente 10.000 m^2, há uma colina na qual algum dia será erguido o salão principal de meditação. Quando vi a colina pela primeira vez, as únicas coisas que havia sobre ela eram eucaliptos e rochas. No dia seguinte, começamos a limpá-la, preparando o terreno para a construção.

O trabalho físico sempre desempenhou um papel impor-tante no treinamento Zen tradicional. Com efeito, a regra número um da vida monástica é: "Um dia sem trabalho é um dia sem comida."[1] Embora o trabalho seja necessário para a manutenção do mosteiro, torna-se também uma espé-cie de zazen móvel na medida em que o estudante aprimora sua respiração, postura e concentração com o trabalho duro. Dessa maneira, ele aprende a manter o mushin em todas as circunstâncias.

Em Chozen-Ji, o zazen, as artes marciais e o trabalho físico são componentes complementares do treinamento. Durante minha primeira estada em Chozen-Ji, levantávamo-nos

às 4 horas e trabalhávamos aproximadamente das 7 às 16 horas, com intervalo para o almoço. Eu praticava kyudô depois do zazen da noite. Tanouye Roshi trabalhava lado a lado conosco durante o dia, muitas vezes nos ensinando o Zen enquanto trabalhávamos. Recebi uma de minhas primeiras lições no dia seguinte à chegada a Chozen-Ji.

Quatro de nós estávamos retirando rochas da colina para construir um caminho. Algumas delas eram grandes e difíceis de remover. Eu abordava o trabalho de forma sim-ples e direta: resolvia que a rocha deveria ficar em determi-nado lugar e a empurrava nessa direção. Infelizmente, progre-di muito pouco e logo fiquei exausto.

Tanouye Roshi acompanhava-me com os olhos, pare-cendo achar tudo muito divertido. Finalmente, ele interveio. Fez-me ver que eu estava tentando impor minha vontade à rocha, que eu procurava fazer com que ela se movesse para onde eu queria que ela fosse. "Você precisa aprender a empur-rar a rocha para onde ela quer ir", disse-me ele. Assim fazendo, explicou-me depois que eu poderia gentilmente persuadi-la a mover-se para onde eu queria que ela fosse. Ele me mostrou, então, que em virtude de as rochas terem forma irregular há geralmente uma direção na qual é mais fácil fazê-las ro-lar quando as empurramos. Disse-me que eu precisava apren-der a usar a direção para onde a rocha "queria" ir, a fim de levá-la para onde eu queria que ela fosse. Isto resultaria num esforço consideravelmente menor de minha parte, assegu-rou-me ele.

Tanouye Roshi, posteriormente, explicou-me que este era um princípio fundamental para as artes marciais. No judô, por exemplo, nós não puxamos nem empurramos o adversário numa direção contra a qual ele se acha bem escorado para resistir a um ataque. Em vez disso, procuramos um desequi-líbrio, uma direção para puxar ou para empurrar o adversário, de modo a fazê-lo perder o equilíbrio sem muito esforço da **nossa** parte. Esse estado de desequilíbrio muitas vezes é causa-do pelo próprio ímpeto do oponente, sendo que a maneira **mais** fácil de desequilibrá-lo é recorrer à técnica de puxá-lo

ou de empurrá-lo na direção para a qual ele já está se moven-do (para onde ele quer ir).

Na verdade, eu já conhecia esse princípio de minha ex-periência anterior com as artes marciais, embora nunca tivesse imaginado que esses princípios pudessem ser aplicados a ati-vidades como a remoção de rochas. Nessa época, eu ainda via as artes marciais como meios para desenvolver proficiên-cia técnica em atividades específicas. Não as encarava como Caminhos — as autênticas artes Zen. Para estudar um Caminho, temos de abordá-lo como uma estrada rumo ao despertar espiri-tual. No decorrer desse processo, temos de entender que os prin-cípios aprendidos na arte aplicam-se também à vida cotidiana.

Ao término da preleção, Tanouye Roshi demonstrou uma maneira de se descobrir para onde a rocha "queria" ir. Colocou a mão sobre uma aresta da rocha e tombou-a lenta-mente. A seguir, pôs a mão em outra parte da rocha e repetiu o mesmo processo. Isto continuou até que ele tivesse empur-rado a rocha em diversos pontos da sua superfície. Mos-trou-me, então, o ponto onde era mais fácil empurrar a rocha para fazê-la tombar. Empurrando-a nesse ponto, ele pôde mover a rocha facilmente na direção em que ela "queria" ir. E prosseguiu demonstrando que, repetindo-se o processo de empurrar a rocha na direção em que ela tombava mais facilmente e fazendo-a girar ocasionalmente, de modo a reo-rientar a direção na qual ela "queria" ir, podíamos deslocá-la com muita facilidade para onde queríamos que ela fosse.

Voltei ao trabalho de remover as rochas. Eu examina-va cuidadosamente cada uma, empurrava-a em diversos locais e tentava descobrir o caminho que a rocha "queria" percor-rer. Algumas vezes, eu tinha sucesso, e a rocha se movimen-tava com muita facilidade. Em outras ocasiões, eu não con-seguia encontrar a direção favorecida por ela. Isso eventual-mente ocorria porque a rocha era pesada demais para que eu pudesse testar as várias maneiras de fazê-la tombar, empur-rando-a em pontos diferentes. Nesses casos, eu tentava dedu-zir a direção na qual seria melhor empurrá-la. Na maioria das vezes, no entanto, sem sucesso.

Mais tarde, ao discutir essas dificuldades com Tanouye Roshi, ele explicou-me que eu estava abordando a empreita-da de um modo excessivamente intelectual, que eu estava confiando demais no meu ego — isto é, na minha mente cons-ciente — para resolver o problema de saber para que direção a rocha "queria" se mover. Embora inclinar a rocha empurran-do-a a partir de diferentes pontos freqüentemente fosse de gran-de ajuda, isso era apenas uma técnica e, portanto, não poderia ser aplicada em todas as situações. Para entender a maneira de mo-ver uma rocha, eu precisava "desfazer-me" do meu ego e inte-grar-me com a rocha. A direção adequada tornar-se-ia, então, prontamente visível, num rasgo da intuição. Para chegar a ter essa experiência, eu tinha de estar no estado mental apropriado.

Posteriormente, compreendi que Tanouye Roshi estava explicando com o deslocamento das rochas as diferenças entre o ri e o ji. Como já foi dito no Capítulo I, o ri diz res-peito aos princípios subjacentes. e o ji às manifestações es-pecíficas desses princípios, ou seja, às técnicas. O ri é imu-tável e não tem forma. O ji varia de uma situação para outra. Roshi estava me dizendo que o princípio subjacente con-sistia em descobrir o caminho que a rocha "queria" tomar naturalmente. As manifestações específicas do princípio irão variar de rocha para rocha e de terreno para terreno. Em vis-ta disso, as técnicas específicas para determinar a direção cor-reta também irão variar de situação para situação. Eu apren-di uma das técnicas: empurrar a rocha em diferentes pontos. Em alguns casos, o resultado foi bom, tornando possível um melhor resultado. Também percebi que Tanouye Roshi esta-va me dizendo que, para compreender o princípio subjacen-te, era, preciso estar em mushin; nesse estado, a percepção da maneira correta de deslocar a rocha viria intuitivamente.

Em japonês, quando se considera que algum ato não está de acordo com o ri — o princípio subjacente — diz-se que ele é "muri". Empurrar uma rocha numa direção para a qual ela não "quer" ir seria muri. Fazer alguma coisa de acordo com o ri é fazê-lo da maneira naturalmente correta. Isto nos leva a resultados mais eficientes, mais poderosos,

esteticamente mais agradáveis. Em qualquer atividade, exis-tem maneiras naturalmente corretas de fazer as coisas e outras que são muri. É como se houvesse vincos invisíveis no Univer-so. Eles correspondem ao ri, aos princípios. Fazer algo de acordo com os princípios significa fazer cuidadosamente as dobras ao longo desses vincos. Fazer algo que é muri equi-vale a forçar uma dobra contra as linhas dos vincos naturais. Ao discutir esses termos, Leggett escreveu:

> Fazer alguma coisa "muri" ou sem ri é forçar um resultado, usando meios antinaturais e, portanto, ineficientes, extenuantes, em última análise. Elevar a voz durante uma discussão, apro-veitar-se da riqueza, da influência ou da força física para passar por cima dos legítimos interesses dos outros, cortar madeira contra o sentido das fibras, batucar as teclas de uma máqui-na de escrever — são todos exemplos de muri. Já se disse que fazer as coisas muri é fazê-las sem amor pelo material que se tem em mãos. Fazer as coisas em conformidade com o ri é sen-tir que elas e nós constituímos uma unidade.[2]

Ouvi Tanouye Roshi usar pela primeira vez o termo muri quando estávamos retirando madeira de uma floresta. Para colocar as toras no caminhão, precisávamos cortá-las em pedaços menores e mais fáceis de lidar. Usávamos para isto quatro serras. Outros homens puxavam a madeira para cima do caminhão. Enquanto uns cortavam, outros puxavam a madeira. Tanouye Roshi afiava as serras à medida que es-tas iam perdendo o corte.

Eu era um dos serradores. Enquanto trabalhava, notei que levava muito mais tempo do que os outros para cortar o tronco. Verifiquei a lâmina da serra e vi que estava sem corte. Levei-a a Tanouye Roshi e ele a amolou. Recomecei a serrar. Continuava demorando mais do que os outros para fazer o mesmo serviço. Achei que não estava fazendo pres-são suficiente sobre a serra e usei o peso do corpo para colo-car um pouco mais de força sobre a ferramenta. Meu desem-penho não melhorou em nada. Voltei a examinar a lâmina.

Estava cega. Levei-a de volta a Tanouye Roshi, e ele amo-lou-a mais uma vez. Esse processo repetiu-se diversas vezes.

Depois de amolar minha serra três ou quatro vezes, ao pas-so que com a dos outros estudantes isso aconteceu apenas uma vez, Tanouye Roshi veio falar comigo. Fazendo-me sentar numa grande rocha e sacudindo a cabeça de um lado para o outro, num misto de simpatia e de incredulidade, ele disse: "Ken, existe uma palavra japonesa muito importante — muri. Você já ouviu falar nela?"

Eu já conhecia o termo, mas, constrangido que estava, permaneci em silêncio. Ele prosseguiu dizendo que minha maneira de usar a serra de cadeia era muri. Chamou-me a atenção para o fato de que eu não estava mantendo a serra perpendicular à madeira. Em conseqüência, a lâmina não ata-cava a madeira no ângulo correto e o corte, portanto, era ineficiente. A força que eu estava usando combinada com o ângulo errado tornava mais rápido o desgaste dos dentes. Tanouye Roshi mostrou-me, então, a maneira correta de usar a serra, salientando a importância de manter a lâmina per-pendicular à madeira. Se o ângulo estiver correto e a lâmina afiada, o peso da serra proporcionará pressão suficiente para cortar a madeira do modo como o instrumento fora projeta-do para fazê-lo. Para mostrar como se procedia, segurou a serra com uma mão só, sem pressionar a lâmina para baixo. A serra cortou a madeira com facilidade e perfeição. Ele mos-trou-me a seguir como segurar a serra de forma a manter a lâmina perpendicular à madeira. Sugeriu-me que a segurasse como se fosse uma espada usada no kendô. A fim de demons-trá-lo, segurou a espada diante de mim e disse-me que o im-portante era conservar os pés separados e a cabeça e as costas eretas. Disse-me para respirar com o hara e deixar que a for-ça da minha respiração fosse transmitida à serra: "Concen-tre-se", disse-me ele. "Torne-se, você e a serra, uma só coisa." Coloquei-me na posição que ele recomendara e vi que dava certo. O resultado foi que me tornei capaz de cortar a madeira com mais eficiência do que antes e sem tirar o fio da lâmi-na com tanta rapidez.

Quando Tanouye Roshi falou-me pela primeira vez do princípio que havia por trás da remoção de rochas, presumi que ele estivesse apenas me fazendo uma recomendação des-tinada a tornar mais fácil aquela atividade em particular. Cer-to dia, quatro de nós tínhamos pela frente o desafio de re-mover uma pedra extraordinariamente grande, um matacão de dimensões tais, que foi preciso combinar a força de todos nós para conseguir movê-lo. Cada um de nós teve a sua vez de decidir de que maneira a pedra deveria ser removida. Três de nós éramos profissionais de nível universitário: um psicólogo, um assistente social e um cinesiologista. Todos tentamos e fracassamos. Então, o quarto estudante, que tinha problemas emocionais e havia abandonado a escola antes de concluir o segundo grau, deu-nos com facilidade as instruções neces-sárias para remover a rocha. Vendo isso, Tanouye Roshi riu. Disse que nós, profissionais com curso universitário, estáva-mos pensando demais; que os nossos egos estavam impedindo de nos "tornarmos um com" a pedra. O colegial havia tido êxito porque não estava usando o ego tanto quanto nós. Roshi deu prosseguimento à sua repreensão: se tivéssemos realmente compreendido os princípios básicos de nossas profissões te-ríamos sabido como mover a rocha com o mínimo de es-forço. "Ken", disse ele, "aborde a rocha como se ela fosse uma paciente e você a estivesse tratando com psicoterapia."

Posteriormente, conversei com Tanouye Roshi a respeito de seu último comentário. Ele disse que não havia nenhuma diferença entre a remoção de rochas e a minha área, a psico-terapia. Ambos envolviam movimento e facilitação de mu-danças. Devemos tentar empurrar na direção de menor re-sistência. Tentar forçar uma mudança num paciente é o mes-mo que empurrar uma rocha na direção para a qual ela não "quer" ir. Ambas as coisas são muri e, por conseguinte, inefi-cientes. Adotar essa linha de procedimento em psicoterapia poderia fazer com que a resistência do paciente aumentasse. Em vez disso, devemos procurar a direção em que a resistên-cia é menor. Esta pode ser a direção na qual a pessoa se acha mais propensa a mudar ou, pelo menos, uma direção contra

a qual ela não se encontra fortemente defendida. O processo deve começar por algum ponto. A psicoterapia e a remoção de rochas compartilham um princípio subjacente. Aprendendo a remover rochas e a desequilibrar fisicamente um indivíduo, eu poderia aumentar minha competência como psicotera-peuta.

Fiquei mais admirado com os comentários de Tanouye Roshi sobre a psicoterapia do que com suas observações acer-ca dos relacionamentos existentes entre o judô e a remoção de rochas. Pelo menos superficialmente, tanto o judô quanto a remoção de rochas envolvem movimento físico. Além do mais, eu sabia que ele tinha uma considerável experiência em tra-balhos manuais desse tipo e que, evidentemente, as técnicas de remoção de rochas podem ser assimiladas com a prática. As re-lações filosóficas entre a psicoterapia e a remoção de rochas, no entanto, não eram de maneira alguma óbvias para mim.

Os comentários de Tanouye Roshi a respeito da psicote-rapia foram espantosamente precisos. Há uma escola de psi-coterapia, geralmente chamada de "psicoterapia estratégica", cujos adeptos procuram não confrontar diretamente a resis-tência do paciente. Às vezes, os terapeutas evitam até mesmo falar abertamente sobre os sintomas dos pacientes. Em vez disso, recorrem a estratégias que impulsionam o paciente ao longo do caminho que oferece a menor resistência,

A escola estratégica foi criada pelo psiquiatra Milton Erickson. Pode-se encontrar um bom exemplo de sua abor-dagem no relato que segue:

> Quando Erickson fazia parte da equipe do *Worcester State Hospital,* havia por lá um jovem que dizia ser Jesus. 0 jovem desfi-lava como Messias, usava um lençol drapejado e tentava impor o cristianismo a todos. Erickson aproximou-se dele no jardim do hospital e disse: "Suponho que você tenha experiência ante-rior como carpinteiro, não?" O paciente não teve alternativa senão responder que havia tido. Erickson, então, encaminhou o jovem a um projeto especial, fazendo com que passasse a se ocupar de um trabalho produtivo.[3]

Obviamente, o jovem estava tão bem preparado para resistir aos médicos que tentaram convencê-lo de que não era o Messias, que não foi difícil vencê-lo aceitando sua posição Erickson foi capaz de envolvê-lo num trabalho produtivo empurrando-o numa direção em que ele não estava preparado para resistir.

Tanouye Roshi não recebeu instrução formal em psico-terapia e, pelo que sei, pouca coisa leu sobre o assunto. Graças ao seu treinamento, ele pôde ver os princípios subjacentes comuns ao judô, à remoção de rochas e à psicoterapia. Exis-tem muitas histórias Zen nas quais o mestre foi capaz de in-duzir profundas alterações psicológicas nas pessoas através de comentários ou de ações aparentemente simples. Esses comentários e ações têm um impacto assim profundo, por-que são dirigidos exatamente para as áreas em que as pessoas acham-se mais inclinadas a empreender mudanças. Eles de-sequilibram a pessoa porque a empurram de uma maneira contra a qual a resistência é mínima — eles fazem a dobra cuidadosamente ao longo dos vincos invisíveis. Assim, mudan-ças profundas podem ser induzidas com um mínimo de es-forço por parte do professor. A história seguinte constitui apenas um exemplo (entre muitos existentes na literatura Zen) de como um mestre pode produzir alterações psicoló-gicas aplicando pressão na direção certa e sem grande esforço:

> Um mestre estava jantando em companhia de dois discípu-los, um homem e uma mulher, com alguns anos de treinamento. O homem sabia que a mulher — bastante espirituosa — costuma-va fazer comentários engraçados porém mordazes à custa de terceiros. Não era de todo impossível, desconfiava ele, que chegasse mesmo a inventar alguns detalhes para temperar me-lhor suas pequenas agressões. Embora fosse de ordinário uma pessoa agradável e de bom coração, não era positivamente do tipo que perdia uma oportunidade quando esta se lhe apresen-tava.
>
> Em meio à refeição, o mestre lançou, sem qualquer aviso, uma torrente de críticas maldosas contra alguém bem conhecido

> deles, proferindo calúnias absurdas e acusações sabidamente falsas. Passado pouco tempo, os discípulos protestaram contra aquilo: "Oh, mestre! O senhor *não pode* dizer isso!" O fluxo cessou como se uma torneira tivesse sido fechada. Após breve silêncio, o mestre calmamente começou a falar de outra coisa.
>
> Os dois voltaram pensativos para suas casas. Decorridas algu-mas semanas, o homem notou que a mulher estava mais caute-losa em seus comentários acerca das outras pessoas e que nunca mais havia dado rédeas ao seu talento para o sarcasmo. Ele compreendera que ela havia enxergado a si mesma no compor-tamento inusitado do mestre. O mestre havia colocado um espelho diante da mulher, e ela, como tinha algum treinamento no Zen, foi capaz de perceber que ele estava refletindo uma imagem e não manifestando uma característica inerente a si mesmo. Ele pensou em como era privilegiado por ter podido testemunhar uma lição espiritualmente inspirada.
>
> Um defeito de que ela nunca havia se dado conta, ponderou ele, fora-lhe revelado sem uma censura direta, o que poderia tê-la deixado na defensiva. Que coisa extraordinária ela não ter tido qualquer consciência disso antes! Ocorreu-lhe, então, que aquilo não se aplicava apenas à mulher. Ele também deveria refletir sobre a possibilidade de alguma vez ter dirigido ofensas contra alguém. "Dificilmente", pensou consigo mes-mo. "Faço piadas, é claro, mas ninguém iria ressentir-se delas... Bem, uma vez, quem sabe... Não, duas... Não, mais que isto... Oh!" E, então, ele ponderou que ela talvez é quem tivesse sido privilegiada por ter podido testemunhar uma lição espiritual-mente inspirada.[4]

Retornarei mais uma vez ao problema da liberação da fle-cha, a fim de debater sobre a "maneira naturalmente correta" no contexto do kyudô. Como já disse antes, uma liberação corre-ta é uma manifestação do mushin e, portanto, não é inten-cionada nem não-intencionada. Uma liberação correta deve ser como a neve a escorregar por uma folha de bambu. Há um outro adágio que expressa a sensação produzida por uma liberação correta: "A flecha se solta como uma pesada gota

d'água que resolve ser livre."[5] Quando a corda se desprende da luva de forma correta, a flecha pode ser liberada natural-mente, sem interferência por parte do kyudoca.

O estiramento do arco tem início no fim do estágio cha-mado uchiokoshi (erguendo o arco). Nessa etapa, os braços do kyudoca acham-se quase que completamente estendidos para longe do corpo. O arco é sustentado acima da cabeça de tal forma que o corpo e os braços do arqueiro formem um ângulo de 45° (veja ilustração na p. 30). Na primeira parte do estágio, denominado hikiwaki (esticando o arco), o kyudoca retesa o arco em um terço, empurrando a mão esquerda em direção ao alvo. Esse movimento puxa a mão direita para longe do alvo e força o cotovelo a se curvar, for-mando um ângulo reto. Essa posição é conhecida como daisan (o grande terço). No daisan, o arco é empunhado com firme-za. Após uma breve pausa, o arco é plenamente estirado empurrando-se a mão esquerda na direção do alvo e puxan-do-se o cotovelo direito no sentido oposto. Nesse processo, o arco é abaixado e trazido para junto do corpo do kyudoca, até a flecha tocar sua bochecha na altura da boca. Com isso inicia-se o estágio do kai, durante o qual a tensão de estira-mento vai aumentando firmemente à medida que o kyudoca procura estabelecer a cruz perfeita.

Como o kyudoca não permite que suas mãos escorreguem sobre o arco quando este é levado da posição em que se acha longe do corpo (daisan) para aquela em que é mantido junto ao seu corpo (kai), cria-se um esforço de torção no local da empunhadura. O arco procura girar no sentido anti-horário, como se fosse uma mola em espiral. Esse esforço de torção cria uma fonte de força adicional: quando a flecha é liberada, o arco gira naturalmente no sentido anti-horário em torno da mão do kyudoca, aumentando o impulso transmitido à flecha.

Durante todo o kai, a mão direita enluvada do kyudoca precisa armazenar uma quantidade crescente de energia po-tencial à medida que a expansão do peito do arqueiro for promovendo o aumento da tensão de estiramento do arco

e do esforço de torção na empunhadura. A certa altura, alcan-ça-se um nível crítico de tensão, permitindo que a corda es-cape naturalmente da mão enluvada do kyudoca. Caso se permita que a flecha se solte no momento apropriado, a ener-gia potencial armazenada no arco esticado será liberada sem impedimento. O resultado será um bom disparo. No entanto, se o kyudoca tentar conscientemente promover o disparo, este será efetuado no momento errado e a corda não escapa-rá da sua mão de forma natural. A liberação da energia será prejudicada, indo se refletir na trajetória da flecha. A fim de podermos intuir o momento propício da liberação, preci-samos ter a mente e o corpo adequadamente equilibrados, ou seja, precisamos estar em mushin. Quando a cruz perfeita é alcançada, o kyudoca atua como um condutor para a libe-ração natural da flecha. O kyudoca, o arco e a flecha serão uma coisa só.

Os adeptos do Zen esforçam-se por agir em conformida-de com o ri em tudo o que fazem. Essa afirmação é válida quer eles estejam removendo rochas, preparando o jantar, arrancando ervas daninhas, desfazendo-se do lixo ou lavando a louça. Qualquer que seja a atividade, tentamos encontrar os vincos invisíveis. Em Chozen-Ji as artes Zen são vistas como áreas de especialização. Elas nos proporcionam meios testa-dos e estruturados para aprender a encontrar os princípios subjacentes em atividades específicas. O verdadeiro desafio, no entanto, consiste em aplicar os princípios das artes Zen às atividades desenvolvidas fora do dojô e em descobrir o caminho naturalmente correto para fazer as coisas no nosso dia-a-dia.

Capítulo 6

ZANSHIN

A corda tem vida própria.

Tanouye Tenshin Roshi

Pouco antes do término da minha primeira estada em Chozen-Ji, passei uma tarde trabalhando com Tanouye Roshi na construção de uma valeta de drenagem ao lado de uma estrada próxima ao templo. Ele operava uma escavadora e eu seguia atrás com uma pá, removendo a terra solta e medin-do a profundidade da valeta para garantir que ela corria num nível levemente descendente. As medições eram feitas com um pedaço de corda que o roshi me dera. Depois da primeira medição, enrolei a corda e coloquei-a no bolso sem maiores cuidados. Quando chegou a hora de fazer outra medição, ti-ve de desembaraçá-la para poder usá-la. Tirada a medida e sem pensar no que estava fazendo, voltei a enfiar a corda no bolso e continuei a trabalhar com a pá. Na medição seguinte tive de desembaraçar a corda novamente. Depois de várias medi-ções parei de pôr a corda no bolso e passei a deixá-la sobre o chão. Aí comecei a ter dificuldade para encontrá-la no meio do capim alto e, quando conseguia achá-la, ainda assim, ela estava embaraçada. Algumas poucas vezes eu não conseguia localizá-la e tinha de arranjar mais corda.

Minha desorganização estava retardando o nosso trabalho. Pouco depois, a situação tornou-se crítica, porque uma tem-

pestade começara a atingir o vale. Se não terminássemos a va-leta antes da chegada da chuva, toda a área seria inundada, incluindo o kyudô dojô. Quando viu que eu estava começando a desembaraçar a corda mais uma vez, Tanouye Roshi saltou do trator, apanhou um pequeno pedaço de bambu que estava jogado no chão, tomou-me a corda das mãos, enrolando-a em torno da vareta e devolvendo-a a mim. O artifício impedia que a corda se emaranhasse e facilitava a sua localização. En-tão, voltando-se para mim, disse: "O que há com você? Não vê que a corda tem vida própria? Você a está matando! É assim que você trataria a corda do arco?" A seguir, retoma-mos o trabalho, mal conseguindo terminar a valeta a tempo. Graças a esse pequeno truque nunca mais voltei a perder ou a embaraçar a corda.

Há anos que venho pensando muito sobre esse fato. Ele ilustra um dos princípios e problemas mais importantes do estudo dos Caminhos. Embora estudemos as artes Zen para aprender seus princípios e saber como aplicá-los a todas as esferas da vida, não se pode negar que elas exerçam sobre nós certa sedução; torna-se fácil perder a visão mais ampla das coisas e encarar as artes como se fossem um fim em si mesmas. Chamamos a isso de fixação à forma da arte. O co-mentário de Tanouye Roshi tivera tamanho impacto sobre mim porque mostrara quão exageradamente eu havia me fi-xado na forma do kyudô. Ele estava certo: eu não teria tra-tado a corda do arco daquela maneira.

O oitavo estágio do hassetsu (seqüência de disparo) cha-ma-se zanshin. Trata-se de um termo importante nos Ca-minhos. Zan pode ser traduzido por permanecer ou deixar-se ficar; shin quer dizer coração ou mente. Às vezes, diz-se que zanshin significa permitir que o movimento do arco siga o seu Curso natural após o disparo, embora isso seja simplificar demais as coisas. Num nível mais profundo, zanshin quer dizer que o estado físico e mental empregado na execução de um dado ato não é dissipado por ele, mantendo-se, em vez disso, até a próxima atividade. No nível físico, a respira-ção e a postura permanecem corretas e o corpo conserva-se

equilibrado e pronto para se movimentar novamente. No ní-vel mental, mantém-se a concentração e a respiração. Qual-quer um que tenha assistido a um filme de samurai será capaz de reconhecer a descrição do zanshin na atitude serena, equi-librada e alerta mantida por um guerreiro quando, logo após ter derrubado um atacante com a espada, conserva-se em posição para atingir o próximo agressor. O zanshin não se restringe às artes marciais. Na caligrafia, por exemplo, a ener-gia de cada um dos caracteres não se encerra no fim do traço, continuando até o próximo.

O estágio do zanshin está ilustrado no último dos desenhos do hassetsu, no Capítulo I (p. 35). No que tange à postura, o zanshin é a posição assumida naturalmente pelo corpo após um disparo correto de flecha. A força da liberação impulsiona a mão direita do kyudoca para trás em linha reta, girando em torno do cotovelo. A medida que o peito atinge sua máxima expansão, o braço esquerdo é empurrado para a frente e para a direita. Se o kyudoca não interferir nos movimentos natu-rais gerados pela liberação, no zanshin os braços estarão esten-didos para os lados, de modo a criar, junto com o corpo, a forma de uma cruz. A cabeça continua voltada para o alvo e os ombros mantêm-se relaxados. A postura permanece inal-terada: pés afastados um do outro, pélvis projetada para a frente, as costas e o pescoço em suas posições naturais. A posição é mantida pela duração de uma inspiração feita sem pressa, após o que as mãos são levadas de volta aos quadris. Embora seja relativamente fácil imitar o zanshin movendo intencionalmente os braços para a posição apropriada, o verdadeiro zanshin é uma ação natural e, portanto, não pro-positada.

No nível da mente, durante o zanshin, o kyudoca tem de se submeter à qualidade do disparo. Embora possamos ver claramente se a flecha atingiu ou não o alvo, não devemos fixar a atenção no disparo que acabou de ser completado. Se o fizermos, a concentração será prejudicada. O zanshin, então, é aquela fase essencial, quando se determina se o dis-paro que acabou de ser feito irá perseguir o kyudoca, como

no caso da lembrança da jovem sendo carregada acima da lama, ou se ele será capaz de manter a mente vazia.

A qualidade da respiração é de fundamental importân-cia para determinar se poderemos ou não manter a concentra-ção e a postura corretas. Como já expliquei, é da respiração que vem a energia para a liberação da flecha. Na fase do kai, o kyudoca faz pressão sobre o seu hara com a respiração e, simultaneamente, vai erguendo a nuca à medida que procura alinhar todos os elementos necessários para criar a cruz per-feita. A pressão feita para baixo pela respiração e a exten-são da espinha promovem a expansão do peito. Isto, por sua vez, empurra a mão esquerda em direção ao alvo e puxa o cotovelo direito para trás. Assim, a tensão de estiramento do arco vai aumentando firmemente durante todo o kai. Por fim, atinge-se um nível crítico de tensão e a corda escorrega pelos dedos da mão direita de forma natural e não intencional.

A liberação da flecha lança uma tremenda carga de ener-gia através do corpo. Se o kyudoca estiver respirando de forma incorreta, tanto o corpo como a mente recebem um choque. Quando isso acontece, é provável que ele tenha segurado a res-piração ou, ao liberar a flecha, tenha deixado que o ar esca-passe, dissipando, assim, a energia do hara. Em qualquer dos casos ele é forçado a afogar após a liberação da flecha. Uma respiração tão inadequada faz-se acompanhar por uma quebra de concentração, já que o kyudoca, por um momento, deixa de prestar atenção no disparo da flecha.

Se a respiração e a postura estiverem corretas, a energia gerada pela liberação distribui-se por todo o corpo, en-quanto o kyudoca aspira o ar sem haver interrupção do ritmo respiratório. Mantém-se a atenção durante todo o tempo; a concentração não é interrompida. Em seu livro *A Arte Cava-lheiresca do Arqueiro Zen,* Herrigel descreve a diferença entre um disparo correto e um errado da seguinte forma:

> Após alguns disparos frustrados, a respiração até então reti-da é liberada de maneira explosiva, havendo necessidade de ins-pirar imediatamente. Ao contrário, quando o disparo é feito

com êxito a respiração, que está presa, sai com suavidade, voltando-se a inspirar pausadamente. O coração continua a bater num ritmo uniforme e tranqüilo, e a concentração, por não ter sido perturbada, permite o início imediato do segundo disparo.[1]

Em termos ideais, o zanshin significa a continuação do mushin depois da liberação da flecha. No entanto, ele também pode designar a recuperação de um disparo ruim, no qual o mushin foi perdido. Se o kyudoca for capaz de restabelecer a postura, a respiração e a concentração apropriadas após um disparo malsucedido, isso poderia ser chamado de um bom zanshin. Todos estão sujeitos a um disparo mal executa-do; todos podem perder o estado do correto equilíbrio da mente e do corpo. O mais importante é ter a capacidade de recuperar-se tão rapidamente quanto possível. Nesse sentido, o zanshin diz respeito à recuperação do mushin após a sua perda.

Assim como é possível ter-se um bom zanshin depois de um disparo ruim, pode-se também ter um mau zanshin após um bom disparo. Perder o fôlego depois de um disparo, sob outros aspectos, bem executado ou permitir que a mente se prenda a um disparo bem-sucedido são exemplos de um mau zanshin.

O maior teste a que um zanshin pode ser submetido talvez se dê quando a corda arrebenta ou o arco se quebra em meio a um disparo. Trata-se de uma experiência assus-tadora quando o arco está estirado ao máximo. Só quando isso aconteceu comigo é que pude perceber como era grande a força que um arco é capaz de produzir. Na primeira vez que uma corda arrebentou, pulei instintivamente para trás, e o arco chocou-se ruidosamente contra o chão. Quando a cor-da se rompe nas mãos de um mestre em kyudô, ele não se perturba absolutamente. Permanece imperturbável e conserva os braços estendidos, como se a flecha tivesse sido disparada. Depois disso, leva os braços graciosamente até os quadris e inclina o corpo, como faria normalmente. A postura, a res-piração e a concentração não são afetadas, o kyudoca em nenhum momento perde o domínio de si.

Dessa maneira, no kyudô o zanshin é a continuidade da disposição de espírito adequado após o término do dis-paro. Ele capacita o kyudoca a manter um estado físico e mental apropriado entre um disparo e outro. A esse respeito Jackson Morisawa escreve: "Permanecer coração também significa que devemos aplicar os princípios do kyudô em nossa vida cotidiana."[2]

No Zen dizemos que não há interior nem exterior, de modo que não deve haver distinção entre o que se faz dentro e fora do dojô. A expressão Issha Zetsumei aplica-se igualmente ao que está além dos limites do estande de treinamento. Devemos encarar todas as atividades e situações com a mesma sinceridade, com a mesma intensidade e com a mesma ca-pacidade de percepção que exibimos quando estamos segu-rando um arco e uma flecha. Aprendemos a manter o mushin enquanto disparamos as flechas para que possamos conser-vá-lo em nosso dia-a-dia.

Uma coisa é entender que não deve haver distinção en-tre a vida dentro e fora do templo; mas viver segundo esse princípio é outra história. O dojô é um ambiente controla-do e planejado para favorecer o mushin. É por isso que ele fica longe da agitação da vida diária. O código de cerimônia do dojô restringe a movimentação e as conversas desnecessá-rias, a fim de evitar que os estudantes se tornem presas da distração. Espera-se que os estudantes mantenham uma pos-tura correta quando estão no dojô; os que não o fazem arris-cam-se a serem admoestados. Os principiantes têm os mestres e os estudantes mais adiantados como modelos a serem segui-dos: são eles que estabelecem os padrões de comportamento. No interior do dojô, o estudante dispõe de arco e flecha; são estas as ferramentas principais com que forja o mushin.

Quando o estudante sai do dojô, também deixa para trás aqueles aspectos do ambiente que o ajudam a atingir e a manter o mushin. Ele passa a ser o único responsável por manter a postura, a respiração e a concentração de forma correta. Ele precisa carregar consigo a disposição de espírito do dojô, o que é uma carga excessivamente pesada para ser

carregada no "mundo real". O mushin eventualmente irá se dissipar. O estudante será absorvido pelas atividades de seu dia-a-dia e deixará de monitorizar sua respiração, a pos-tura e concentração. Além do mais, caso ele note que essas condições estão se deteriorando, poderá sentir-se por demais desencorajado para tentar corrigir-se; ele sabe que no pas-sado já pôs a carga do dojô no seu ombro muitas e muitas vezes, apenas para deixá-la cair novamente. Mas se ele continuar tentan-do, sua capacidade de resistência aumentará. Ele poderá carregar a carga por uma distância maior e será mais fácil levantá-la do chão. Sua capacidade de manter o mushin na vida diária será cada vez maior. Visto desta forma, o zanshin tanto significa carregar o espírito do dojô pelo mundo real como estar disposto a apanhá-lo novamente depois de tê-lo deixado cair.

Em sua vida cotidiana, o estudante de um dos Caminhos defronta-se com inúmeras oportunidades para estabelecer a respiração, a postura e a concentração corretas. Como psi-coterapeuta, por exemplo, presido a oito sessões diárias de terapia e tenho a responsabilidade de dar toda a atenção a quem quer que esteja se avistando comigo no momento. Não obstante, pensamentos externos podem intrometer-se na minha mente. Minha atenção é desviada por considerações a respeito. de sessões de terapia passadas e futuras, da vida familiar, de minha situação financeira, de acontecimentos internacionais ou do que comer no almoço. Deixar-me levar por esses pen-samentos e permitir que minha mente se detenha neles ape-nas servirá para prejudicar minha capacidade de prestar alguma ajuda à pessoa que estiver diante de mim. Pôr em prá-tica o princípio contido na expressão "Uma flecha, uma vida" significaria livrar-se dessas distrações. Para caminhar em direção a essa meta, estou cada vez mais atento à minha respiração e à minha postura enquanto trabalho. Tal como no kyudô e no zazen, quando percebo que estou distraído procuro ajustar a postura e a respiração para que minha mente volte a se concentrar no presente.

No nosso dia-a-dia existem muitas variações em torno desse mesmo tema. Quantas vezes já lhe aconteceu de esquecer o

que está fazendo em meio a alguma atividade por estar pen-sando em outra coisa? Quantas vezes, enquanto alguém lhe dirigia a palavra, você parecia que estava atento ao que lhe era dito, mas o seu pensamento andava longe? Numa festa, por exemplo, quantas vezes você acaba se distraindo enquan-to tenta imaginar como fazer para encontrar uma pessoa mais interessante ou mais atraente do que aquela com quem está conversando? Quantas vezes você se senta para comer e começa a pensar na próxima refeição? A maioria das pessoas prova-velmente irá achar que essa tendência faz parte da natureza humana e não pode ser superada. No entanto, a premissa subjacente ao Zen e aos Caminhos é a de que podemos ven-cer esses devaneios. No kyudô nós nos esforçamos por com siderar cada evento como uma entidade em si, sem dar mar-gem a distrações. Aprendendo a regular nossa postura e nossa respiração, tentamos também aprender a enxergar através desses pensamentos quiméricos, a fim de podermos estar com-pletamente presentes em todos os instantes.

Quando o estudante do Zen consegue manter o mushin na sua vida diária, torna-se capaz de ver o ri (princípios subja-centes) do seu cotidiano. Ele tem a capacidade de ver os vin-cos invisíveis do Universo e de exercer as atividades do seu dia-a-dia da "maneira naturalmente correta". Isso permite que ele perceba a vida que existe em todas as coisas. A maioria de nós passa pela vida sem atentar para os vincos do Universo, menosprezando a vida das coisas à nossa volta, como eu fiz ao "matar a corda". Em última análise, estudamos um Caminho para aprender a perceber a ordem natural — a vida — nas coisas do cotidiano. A prática de um Caminho é um microcosmo, um ambiente controlado, onde podemos aperfeiçoar nossa "maquinaria psicocorporal" de modo a compreender a ma-neira naturalmente correta de exercer uma atividade especí-fica. No kyudô, aprendemos a maneira naturalmente correta de disparar uma flecha; na cerimônia do chá, aprende-se a maneira naturalmente correta de servir o chá; no arranjo flo-ral, aprende-se a maneira naturalmente correta de fazer um arranjo de flores. Em assim fazendo, aprende-se a ver a vida

do arco e da flecha, da chaleira e da xícara de chá, das flo-res e do vaso. Essas atividades são elevadas à categoria de Caminhos quando o estudante se esforça por prolongar o mushin depois de ter saído dos limites do dojô, podendo, assim, compreender a maneira naturalmente correta de con-duzir a sua vida. À medida que o zanshin do estudante aumenta, ele se torna mais capaz de manter o mushin fora do dojô, diminui a sua capacidade de matar a vida das coisas que o rodeiam.

O conceito de zanshin diferencia os Caminhos das mo-dalidades atléticas e artísticas ocidentais. O domínio dos prin-cípios subjacentes a uma arte não é privilégio exclusivo das artes Zen, podendo ser encontrado também nas artes prati-cadas no Ocidente. O mesmo ocorre com o mushin. Tenho verificado que os músicos e dançarinos ocidentais, aos quais expliquei os conceitos de ri, ji e mushin, compreendem-nos prontamente e descrevem experiências em que a arte "as-sume o controle" e eles atuam sem perceberem conscien-temente o que estão fazendo. Suzuki menciona a expe-riência de um toureiro magistral como exemplo de mu-shin.[3] No Ocidente, porém, considera-se que o desempenho inspirado de uma arte é o objetivo final. A idéia de encarar a arte como um microcosmo da vida é exclusivamente dos Caminhos.

Capítulo 7

DOR

A dor não está piorando; sua capacidade de suportá-la é que está diminuindo.

Tanouye Tenshin Roshi

Um dos momentos culminantes do treinamento de todo estudante do Zen é um evento chamado sesshin. Literalmente o termo "sesshin" significa "armazenar energia" e designa uma maratona de contemplação. Por um período que vai de dois dias a uma semana, os estudantes se reúnem para um treinamento intensivo, constituído por zazen durante boa parte do dia e da noite e muito pouco sono. Em virtude de sua intensidade, um sesshin eqüivale a um período muito mais prolongado de treinamento regular.

Tanouye Roshi costumava viajar para Chicago uma ou duas vezes por ano para presidir ao sesshin de seus estudantes do continente. Foi numa dessas ocasiões que o conheci. Eu estava muito apreensivo. Tinha pouca confiança na minha capacidade de sustentar o zazen durante longos períodos e sabia que isso iria causar-me problemas. No sesshin exige-se que o estudante tome parte de todas as sessões de zazen; ele não pode deixar de participar quando as coisas ficam difíceis. Além do mais, a de-sistência no meio do sesshin não é vista com bons olhos.

Desde o início achei o zazen um processo extremamente doloroso. Tanto quanto me lembro, eu evitava sentar-me

no chão com as pernas cruzadas porque achava isso muito incômodo. Os músculos da perna e dos quadris ficavam re-tesados, e tudo o que eu conseguia era assumir uma versão desajeitada da posição de alfaiate, com as pernas permanecen-do numa altura demasiado elevada em relação ao solo. Era muito incômodo, a não ser por breve período.

Tentei pela primeira vez praticar o zazen no apartamen-to de Mike Sayama. Eu nunca havia me interessado por isso antes; porém Mike tornara o zazen parte obrigatória do treina-mento. Ele explicou-me os fundamentos do zazen e eu tentei assumir a posição de meio-lótus. Meu corpo estava tão rígido que nem sequer cheguei perto de consegui-lo. Em vez disso, assumi a minha versão da posição de alfaiate e fiquei sentado assim durante uma meia hora, que me pareceu uma eterni-dade. Meus joelhos não estavam apoiados contra o solo, de forma que começaram a doer pouco tempo depois. Além do mais, a posição era tão instável que eu tinha de fazer um esforço razoável para não tombar para a frente.

Cerca de seis meses depois, participei do meu primeiro sesshin com a presença de Tanouye Roshi. Nessa ocasião, meu corpo não estava muito mais relaxado do que naquela primeira vez. Meus joelhos ainda se mantinham afastados do chão e eu continuava achando a posição incômoda. Ha-víamos feito alguns "mini-sesshin" em Michigan, e eu ainda tinha considerável dificuldade para conservar-me sentado durante todo o tempo que eles duraram. Eu sabia que o ses-shin de Chicago iria pôr à prova minha determinação de estu-dar o Zen.

Após as primeiras tentativas de me conservar sentado, a dor foi se tornando progressivamente maior. No segundo dia, comecei a sentir uma dor intensa uns poucos minutos apenas depois de assumir a minha posição. Como durante o zazen não são permitidos movimentos, eu não podia mudar de po-sição para aliviar a dor. Em vez de fixar a atenção em respi-rar, manter a postura correta e contar os ciclos respiratórios, tive de concentrar-me para controlar a minha vontade de desistir ou de me mover. Às vezes, eu tentava me distrair pen-

sando em outras coisas que não na dor. Em outras ocasiões, tentava pegar no sono para escapar dela. Mas a dor era tanta que tal fuga pareceu-me impossível.

Durante os intervalos do zazen conversei com Tanouye Roshi sobre minhas dificuldades. Embora ele deixasse claro que a maioria das pessoas acham o zazen difícil, especialmente no início, ele me assegurou que não havia nada com que eu devesse me preocupar; não havia possibilidade de que eu me machucasse praticando o zazen. Ele estimulou-me a prosseguir com o que estava fazendo, sem desistir. "Enfrente a sua dor com hara", disse ele. Eu apenas sorri de forma polida, ainda sem acreditar que tal coisa existisse.

No terceiro e último dia do sesshin, eu estava desespe-rado. A dor que eu sentia era cada vez maior. Eu me sentava para o zazen, convencido de que não conseguiria pôr-me de pé novamente. Imaginava-me aleijado em decorrência daquilo. Sentia profunda inveja daquelas pessoas que eram mais fle-xíveis do que eu e que aparentavam não ter dificuldade pa-ra se manterem sentadas. Eu sabia que o que eu estava fazen-do não era realmente zazen, visto que nele supõe-se que per-maneçamos calmos e livres de pensamentos. Tudo o que eu estava fazendo era tentar me distrair da dor, pensando em alguma coisa qualquer. Por fim, aproveitei um dos úl-timos intervalos para manifestar mais uma vez minha an-siedade e frustração a Tanouye Roshi, esperando dele algu-ma sugestão que me ajudasse a suportar a dor. Expliquei-lhe que a dor sempre piorava, independentemente do que eu fizesse. Em lugar de ensinar-me alguma maneira de abran-dar a dor, tudo o que fez foi dizer-me: "A dor não está piorando; a sua capacidade de suportá-la é que está dimi-nuindo."

Fiquei desapontado. Eu esperava que ele me indicasse algum truque para aliviar a dor ou que, pelo menos, me as-segurasse que ela iria passar. Em vez disso, Tanouye Roshi dizia-me para aprender a viver com ela. De qualquer forma, não acreditei realmente no que ele dissera. Eu estava conven-cido de que a dor de fato estava se tornando cada vez pior.

Lutando contra o impulso de abandonar o sesshin e desis-tir do treinamento no Zen, forcei-me a continuar.

Então, durante uma das últimas sessões de zazen, algo aconteceu. A essa altura a dor era tão grande que eu estava me inclinando para trás, a fim de diminuir o peso sobre as minhas pernas. Enquanto nós, alunos, nos conservávamos sentados, Tanouye Roshi andava pelo salão inspecionando nossa postura. Quando ele veio para o meu lado, decidi sen-tar-me de maneira correta, sem ligar para a dor que isso vi-esse a causar. No exato momento em que ele chegou diante de mim senti-me subitamente livre da dor. Embora eu não possa dizer que não sentisse nenhuma dor, ela já não me in-comodava tanto quanto antes. Era como se eu tivesse aceita-do a dor e fosse capaz de suportá-la. Essa tolerância durou até o término do sesshin. Posteriormente, percebi que Tanouye Roshi estava certo: o problema não era a dor em si, mas sim a minha tolerância a ela.

Apesar de ter saído do sesshin de Chicago mais estimu-lado a continuar praticando zazen, minhas dificuldades com ele estavam apenas começando. Enquanto eu fosse capaz de assumir uma grosseira variação da posição de meio-lótus, esta era-me tão dolorosa quanto a minha primeira postura. Então, cerca de um ano depois, machuquei o joelho, tornan-do-se para mim ainda mais difícil sentar-me com as pernas cruzadas. Por causa disso, durante mais de um ano fiz o zazen na posição seiza (sentado sobre os joelhos com os pés debaixo das nádegas). A postura era menos dolorosa quando se tra-tava de breves períodos de tempo. Entretanto, como todos os outros estavam se sentando na posição de lótus e de meio-ló-tus, continuei considerando essa como sendo a minha metal'

Quando fui pela primeira vez a Chozen-Ji, senti que esti va diante da necessidade de fazer uma opção. Meu joelho havia sarado o suficiente para que eu considerasse segui sentar-me com as pernas cruzadas. Vi que, se não começassem logo a sentar-me com as pernas cruzadas, isso ficaria cada vez mais difícil à medida que eu fosse envelhecendo. Desse mo-do, comecei a me sentar na minha versão de meio-lótus.

Fazer zazen em Chozen-Ji trouxe-me inesperadas difi-culdades. A sessão noturna era dividida em dois períodos de quarenta e cinco minutos cada. Havia mais de um ano que eu não me sentava com as pernas cruzadas, de sorte que minhas articulações estavam bastante rígidas. Decorridas as primeiras noites, aconteceu-me algo que eu nunca experimen-tara antes. Mais ou menos na metade do segundo período de zazen, meu corpo retesou-se e começou a tremer de modo incontrolável. Nada do que eu fiz foi capaz de dominar esse tremor durante mais do que uns poucos minutos. Esse era um comportamento altamente irregular num templo Zen, onde não é permitido nenhum movimento mais evidente du-rante o zazen.

Num templo Zen, a pessoa encarregada do zazen recebe o nome de jikijitsu. Enquanto os outros estão ocupados com o zazen, ele anda de um lado para o outro carregando um leve pedaço de madeira, o keisaku, que ele usa para dar uma pancadinha nas costas dos estudantes. O golpe alivia a cãibra e ajuda-o a concentrar-se. O estudante pode solicitar um gol-pe, pressionando as palmas das mãos uma contra a outra quando o jikijitsu passa diante dele. Na linha do Rinzai Zen, o jiki-jitsu tem a opção de golpear o estudante sem solicitação pré-via, caso considere que isso o ajudará a manter ou a melhorar sua concentração. Ao ver-me tremer, o jikijitsu aproximou-se e bateu-me com a vara. Acalmei-me durante algum tempo. Quando recomecei a tremer, ele golpeou-me novamente. A seqüência repetiu-se diversas vezes. Finalmente, ele parou, embora eu continuasse a tremer durante o que restava da sessão de zazen.

Esse problema continuou a me acompanhar durante toda a minha permanência em Chozen-Ji. Todas as noites eu tremia durante a segunda sessão do zazen noturno, não importando o que fizesse na tentativa de evitar isso. Procurei controlar o tremor fazendo mais pressão sobre o hara atra-vés da respiração. Para minha surpresa, isso muitas vezes me fazia tremer ainda mais. Eu sabia que o tremor era uma reação à dor e que, se o meu corpo pudesse relaxar-se, aquela postu-

ra não seria tão dolorosa e eu conseguiria parar de tremer. Todas as noites o jikijitsu parava diante de mim e tentava ajudar-me a readquirir o domínio sobre o meu corpo. Ele tinha a opção de determinar a minha retirada da sessão de zazen, e eu es-tava preocupado com a possibilidade de ser convidado a deixar o templo.

Na última noite da minha primeira estada em Chozen-Ji, eu estava resolvido a não tremer, custasse isso o que custasse. Eu queria deixar o dojô com dignidade e aquela seria uma batalha decisiva. Sentei-me para a primeira sessão de zazen, revestindo-me de coragem para suportar a onda de dor que logo viria. Cerca de cinco minutos depois senti algo cair sobre minha cabeça e começar a se mover. "Só pode ser uma cento-péia!", pensei. Naquele mesmo dia havíamos desenterrado um certo número delas, enquanto cavávamos o solo. Como são venenosas, sempre procuramos lhes dar bastante espaço para se movimentarem. De vez em quando uma delas caía sobre o piso do salão de meditação, vinda dos caibros que sustentavam o telhado. Embora eu não soubesse de nenhuma que tivesse caído sobre alguém, sempre há uma primeira vez para tudo. Lutei contra o impulso de tirá-la de cima de mim e cheguei à conclusão de que seria mordido antes que pudesse me mover. Com o suor a escorrer-me pelo rosto, sentia a cen-topéia rastejando sobre minha cabeça durante a meia hora seguinte, até o sino tocar, indicando o final da sessão de zazen. Não fui mordido e nem me movi. Saí silenciosamente do salão e tirei a criatura de cima de mim. Para minha surpresa, nem sequer era uma centopéia; tratava-se apenas de um ino-fensivo besouro preto. Enquanto ria de mim mesmo na varanda, raciocinei que, se eu havia sido capaz de permanecer sentado durante a primeira sessão de zazen, também conseguiria na segunda. E sem tremer.

Voltei ao salão de meditação, sentindo-me mais confian-te. Quando me sentei na almofada, alguém aproximou-se de mim e fez uma reverência. Inclinei-me para a frente e foi-me dito que Tanouye Roshi desejava falar me. Levantei-me e fui para a cozinha. Naquele mesmo dia, o dojô havia sido visi-

tado por Onuma Sensei, um mestre em kyudô de nacionali-dade japonesa. O roshi contou-me que ele tivera de subme-ter-se a uma intervenção cirúrgica de emergência e pediu-me que acompanhasse a Sra. Tanouye até o hospital, onde ela iria conversar com os médicos. Queria que fôssemos imediata-mente. Perdi a segunda sessão de zazen e a batalha decisiva foi adiada.

Dois anos após ter deixado Chozen-Ji, voltei para uma permanência de duas semanas. Nesse meio tempo, eu conti-nuara a praticar o zazen e tinha a sensação de que o meu sentar havia melhorado. No entanto, raramente eu havia me senta-do durante períodos tão longos quanto os do zazen noturno de Chozen-Ji. Eu estava ansioso por descobrir se conseguiria atravessar as duas sessões de zazen sem tremer. Durante a segunda sessão da primeira noite, as velhas dores voltaram e, com elas, o tremor. Todavia, dessa vez fui capaz de contro-lá-las, concentrando-me em respirar lenta e profundamente. Isso fez cessar o tremor e, assim, nunca mais voltei a senti-lo. Também compreendi melhor o que Tanouye Roshi me dissera em Chicago a respeito de enfrentar a dor com o meu hara.

O que havia mudado? Por que eu me tornara capaz de controlar o tremor que no passado tanto me incomodara? Nesse ínterim, eu havia adquirido maior controle sobre a minha postura e a minha respiração. Percebi que nos dois anos anteriores eu contraía a musculatura da parte superior do tronco, especialmente os músculos do pescoço e do peito, como reação à dor. A tensão muscular causava uma dor ainda maior, que, por sua vez, resultava em mais tensão, fazendo-me tremer. O tremor constituía uma maneira involuntária de descarregar a tensão. Esta também tornava difícil a respiração correta. Ao tentar enrijecer o meu hara, acabei retesando os músculos da parte superior do corpo, agravando o tremor. Naquela segunda visita a Chozen-Ji, pude perceber que eu aprendera a relaxar a musculatura da parte superior do tron-co, em vez de, como fazia antes, retesá-la em resposta à dor. Também compreendi melhor o que Tanouye Roshi me dis-sera sobre enfrentar a dor com meu hara. Se diante da dor

eu fosse capaz de relaxar os músculos da parte superior do corpo, retesar o abdômen inferior e utilizar a sua musculatura para con-servar a respiração profunda, então eu conseguiria ficar livre dela. Minhas expectativas de conseguir sentar-me sem dor também haviam mudado. Eu acreditava ser possível as pes-soas se sentarem sem sentir dor e achava que deveria haver algo de errado comigo por eu não ser capaz de fazê-lo. Quando via o modo como os outros estudantes se sentavam, especial-mente aqueles que se encontravam num estágio mais avan-çado, eu presumia que eles não sentissem tanta dor quanto eu. Quando me disseram que achavam o zazen difícil ou dolo-roso, eu não acreditei realmente neles. Ou melhor, eu supunha que a minha maior sensibilidade à dor era causada pela minha costumeira falta de flexibilidade. Todavia, quanto mais eu conversava com os outros estudantes, mais eu acreditava no que eles diziam. Percebi que eles se saíam melhor do que eu no zazen porque podiam tolerar melhor a dor. Isso tornou-se claro para mim quando vi estudantes cuja musculatura era ainda mais rígida do que a minha se sentarem não só sem tremer, mas também sem aparentarem estar sentindo muita dor. Finalmente, tornou-se claro que o meu problema não era a falta de flexibilidade ou a dor que ela causava; o proble-ma era a minha baixa tolerância a essa dor. Em lugar de espe-rar por um milagre que me permitisse sentar sem dor, perce-bi que tinha de me concentrar em aprender a suportá-la.

Hoje sou capaz de me sentar durante longos períodos sem desconforto excessivo. Tenho conseguido permanecer sentado durante o sesshin sem as dificuldades que anterior-mente enfrentava. Em parte, isso se deve à diminuição da dor. No entanto, à medida que a minha respiração foi me-lhorando, a minha capacidade de relaxar o corpo aumen-tou. Minha postura melhorou acentuadamente, embora não esteja no mesmo nível daquelas pessoas mais flexíveis, que são capazes de se sentar na posição de lótus desde o iní-cio. Tenho também maior tolerância à dor. Consigo desli-gar-me dela, de modo que não me distrai como antes cos-tumava acontecer.

Eu certamente não estou sozinho nessa minha dificul-dade com a respiração e com a postura. Muitos ocidentais acham difícil sentar-se com as pernas cruzadas porque pas-saram mais tempo sentados em cadeiras do que sobre o chão. Devido a diferenças anatômicas, isso é ainda mais verdadeiro para homens do que para mulheres. Há quem sugira que os ocidentais devam meditar em cadeiras ou ajoelhados, caso achem incômodo sentar com as pernas cruzadas. A meu ver, isso seria um erro. Estou convencido de que tomei a decisão certa quando cheguei a Chozen-Ji. Parece-me que a posição em que se senta sobre as pernas cruzadas é superior às outras duas (sentar-se sobre uma cadeira ou ajoelhar-se), por ser mais favorável a uma indução para a respiração e a postura corretas. Lutar contra a dor decorrente de sentar-me com as pernas cruzadas foi um passo importante no meu processo de crescimento. Não me restou outra alternativa para tentar contê-la senão esforçar-me por adquirir maior controle sobre a minha respiração.

Nos últimos anos tenho dirigido cursos introdutórios de zazen voltados para pessoas que praticam artes marciais. Muitos dos participantes defrontam-se com grandes dificul-dades para sentarem-se com as pernas cruzadas, e procuram informar-se a respeito de posições alternativas. Tento con-vencê-los a não abandonarem as posições meio-lótus e lótus. Na maioria dos casos, posso dizer-lhes, sem precisar mentir, que eu era menos flexível do que eles quando comecei. Di-go-lhes que, se sou capaz de me sentar sobre as pernas cru-zadas, então, quase todo mundo também é. Na maioria das vezes, sinto que não acreditam em mim. A reação deles é semelhante à que tive em relação a Tanouye Roshi naquela primeira sessão de sesshin. Também lhes digo que o treina-mento no Zen é árduo; que de uma maneira ou de outra terão de superar obstáculos que existem dentro deles e que poderão causar-lhes dor e sofrimento consideráveis.

Para os estudantes que não encontram muita dificulda-de nos aspectos físicos do treinamento, haverá obstáculos internos a serem vencidos. O treinamento Zen é uma constan-

te luta contra o ego — sede dos pensamentos e emoções que obscurecem nossa percepção. Esses pensamentos e sentimentos, aos quais nos referimos coletivamente como ilusões, muitas vezes são comparados a demônios. Eles pululam à nossa vol-ta e seduzem-nos para que os sigamos. No decorrer do treina-mento, nós nos damos conta de como essas ilusões estão disse-minadas por toda parte e como é difícil abrandar o controle que elas têm sobre nós.

Pouco depois de eu ter começado a treinar o kyudô em Chozen-Ji, Tanouye Roshi perguntou-me o que eu estava achando do estudo. Respondi alguma coisa como: "É muito difícil." Tanouye Roshi replicou: "Sim, o alvo não se move." Seu comentário destacou um princípio muito importante do kyudô.

Na estante do alvo do kyudô dojô, em Chozen-Ji, acha-se escrita a expressão japonesa: "Senshobutsu-Hankyushin." Ja-ckson Morisawa a traduz por "corrigir as coisas logo de início opõe-se à busca de nós mesmos".[1] Uma tradução mais colo-quial dessa mesma frase seria: "Quando o cavalheiresco arqueiro erra o alvo, ele olha para dentro de si."

Como no kyudô o alvo é fixo, temos de assumir comple-ta responsabilidade pelo nosso desempenho. Qualquer imper-feição no disparo da flecha decorre de uma imperfeição de nós mesmos. Nesse sentido, o alvo está dentro de nós. Cor-tar as ondas de pensamentos ilusórios que obscurecem nossa percepção e destruir o ego — esse é o verdadeiro alvo no kyudô. É isso que se lê num velho poema:

> Nenhum alvo de pé
> Nenhum arco estirado E a
> flecha deixa a corda: Pode
> não acertar, Mas não
> erra.[2]

Acima do portão da sala de chá contígua ao kyudô dojô do Chozen-Ji, acha-se entalhada a palavra japonesa "Mu-i", que significa "destemor". O termo faz alusão a uma história

contada a respeito de Yamoaka Tesshu, um mestre Zen leigo do século XIX que também era mestre em kendô e shodô. Omori Rotaishi sucedeu a Tesshu nas linhas de kendô e shodô por ele praticadas. A história é a seguinte:

> Um jovem esgrimista perguntou-lhe qual era o segredo mais profundo do Caminho da esgrima e recebeu como resposta a sugestão de que fosse até o Templo Kannon, em Asakusa, e orasse para que lhe fosse dada alguma luz a esse respeito.
>
> Decorrida uma semana, o jovem regressou e disse:
>
> — Fui ao templo todos os dias e orei durante muito tempo, sem nenhuma resposta. Ontem, no entanto, quando estava saindo, notei pela primeira vez o que estava escrito acima do santuário: A DÁDIVA DO DESTEMOR. Era isso que o senhor tinha em mente?
>
> - Era — replicou Tesshu. - O segredo de nosso caminho é o total destemor. Mas ele tem de ser completo. Há pessoas que não têm medo de enfrentar inimigos armados com espadas e, no entanto, curvam-se servilmente perante a investida de paixões, como a ganância, ou de ilusões, como a fama. Nossa meta no Caminho da esgrima é não ter absolutamente nenhum medo, quer estejamos nos defrontando com inimigos externos ou internos.[3]

No kyudô, precisamos olhar para dentro de nós e enfren-tar nossos inimigos interiores. À medida que progredimos no kyudô, obtemos uma percepção maior da nossa consti-tuição psicológica. Este é um processo penoso porque temos de reconhecer na nossa personalidade a existência de defeitos que nos fazem errar o alvo. Ganância, rivalidade, vaidade, autocrítica, timidez, medo e necessidade de aprovação cons-tituem apenas alguns exemplos de características de persona-lidades que podem nos levar a pensamentos ilusórios, obscu-recendo nossa percepção no kyudô. Precisamos reconhecer a existência desses defeitos para que possamos superá-los.

Comecei a ensinar kyudô aproximadamente um ano depois de regressar aos Estados Unidos. Pouco depois, come-

cei a enfrentar dificuldades com a liberação da flecha. Por alguma razão minhas flechas começaram a perder a pontaria; houve casos em que chegaram até a passar por cima do alvo. Embora eu estivesse disparando a uma distância de menos de um metro, minhas flechas erravam completamente o ma-kiwara ou atingiam-no obliquamente, sem conseguir pe-netrá-lo. Em qualquer dos casos, as flechas atingiam as paredes do dojô, deixando uma série de marcas no rebo-co. Eu não conseguia imaginar por que isso estava acon-tecendo.

Esses problemas deixaram-me deprimido e eu tinha ver-gonha de deixar que meus alunos vissem um desempenho tão ruim assim; que espécie de modelo seria eu se atirava tão mal? Comecei a esconder deles o meu problema deixando de disparar durante as aulas. Mesmo praticando sozinho, come-cei cada vez mais a conscientemente prestar atenção à minha liberação. Por fim, parei completamente de praticar. Eu es-tava a 15.000 quilômetros dos meus professores, no Havaí, e preocupava-me com a possibilidade de que, quando vol-tasse a ter a oportunidade de me avistar com o Sr. Mori-sawa, esse mau hábito já estivesse tão entranhado que seria extremamente difícil livrar-me dele. Senti que estava decep-cionando meus alunos e meus professores.

Em desespero, viajei para Chicago a fim de que um outro estudante de kyudô me observasse e me apontasse o que havia de errado no meu modo de atirar a flecha. Ele notou que eu estava vacilando no instante que precedia à liberação. Em vez de permitir que a força da minha respiração promovesse fir-memente a expansão do meu peito, fazendo com que a tensão do arco fosse aumentando ao longo de todo o kai, o que, ocorria era que eu estava perdendo o controle da respi-ração no último momento. Quando eu perdia o meu hara, meu peito se contraía. Como o meu cotovelo direito não es-tava bem encaixado sob o meu ombro, essa contração fazia com que minha mão direita fosse puxada abruptamente na direção do arco, acarretando uma liberação aos trancos, que gerava as trajetórias irregulares das flechas.

Voltei para Madison e me concentrei no aprimoramento da respiração e da postura durante a realização dos disparos. Isso permitiu que eu mantivesse a pressão contínua necessária para um disparo seguro. Minhas flechas voltaram a descrever uma trajetória retilínea.

Uma vez corrigido esse particular, pude perceber que havia um significado mais profundo no problema que eu havia enfrentado: ele refletia a minha insegurança em relação ao meu novo papel de professor de kyudô. O desejo de causar boa impressão aos meus alunos havia "tomado conta da minha mente", afetando minha respiração e minha postura. Minha vacilação no momento decisivo provinha do meu medo de não conseguir fazer um disparo suficientemente bom para deixá-los impressionados. Esta era uma maneira de eu me encolher de medo, física e psicologicamente, ante a perspecti-va de um fracasso. Isso levou-me a um círculo vicioso: quanto mais eu me encolhia de medo, pior era o disparo; quanto pior o disparo, mais hesitante eu ficava. Era penoso, para mim, reconhecer que no meu estágio de treinamento eu ainda tinha aquela insegurança. Uma vez reconhecida a sua existência, no entanto, foi-me possível superá-la. Percebi, também, que havia cometido um grande erro ao ocultar o problema dos meus alunos. Eu teria sido um modelo muito melhor para eles se não tivesse medo de ter um mau desempenho. Quando deixei de olhar para dentro de mim ao errar o alvo, perdi a oportunidade de demonstrar um importante princípio do kyudô.

No século XIII, quando o Zen foi introduzido no Japão, vindo da China, foi prontamente adotado pela classe dos sa-murais, em Kamakura. Alguns dizem que eles se sentiram atraídos pelo Zen porque os ajudava a superar o medo da morte.[4] Medo da morte é apego à vida. Isso poderia distra-ir-lhes a atenção no campo de batalha e reduzir-lhes a eficiên-cia como combatentes, antecipando, em última análise, as suas mortes. Sabe-se que os samurais foram grandes estudiosos do Zen. Tem-se atribuído isso ao fato de que, para eles, o treinamento no Zen era uma questão de vida ou morte. A

aplicação dos princípios do Zen às artes guerreiras deu origem às artes marciais, atualmente chamadas de Do ou de Caminhos. Em seu nível mais elevado, a prática das artes transformou-se num meio de afastar os pensamentos ilusórios e de combater o ego. Coisas que um dia foram armas de guerra transforma-ram-se em ferramentas para o autodesenvolvimento. No kyudô a flecha é apontada para nós mesmos.

Chozen-Ji é um templo Zen que segue a tradição dos samu-rais na medida em que lá o treinamento no Zen faz-se de forma integrada ao aprendizado dos Caminhos. Hoje em dia, no entanto, poucos estudantes consideram que seu treinamento no Zen ou nas artes marciais tenha a mesma importância que tinha para os samurais. Não obstante, a luta do estudante de hoje é a mesma do samurai: a luta contra si mesmo, contra o seu próprio ego. A fim de impressionar os estudantes com a seriedade do treinamento Zen e de motivá-los a se autodis-ciplinarem, são feitas tentativas de induzi-los a se educarem de forma tão rígida quanto a dos samurais. Em Chozen-Ji, é comum o estudante ser repreendido por "perder" os pratos que está lavando ou pela comida que está comendo. É uma maneira de dizer que ele se deixa distrair em meio a uma ati-vidade. Numa situação crítica — em combate, por exem-plo — uma falta de concentração semelhante poderia signi-ficar a morte.

Ao explicar a importância do kyudô dojô, Jackson Mori-sawa escreve:

> O Dojô é literalmente o campo de batalha da vida, um "cam-po de vida e de morte". A única diferença que existe entre ele e o campo de batalha de uma guerra é que no Dojô quem está sendo treinado pode morrer muitas vezes seguidas e ficar vivp para contabilizar essas mortes como experiências que favore-cem o seu desenvolvimento nos caminhos e, eventualmente, capacitam-no a transcender a vida e a morte.[5]

Aqui o Sr. Morisawa faz referências à luta contra o ego. O estudante que aborda o kyudô com a disposição de ânimo

de quem está realmente numa guerra — uma guerra em que luta contra si mesmo — irá progredir mais rapidamente. Nes-sa guerra é preciso enfrentar o sofrimento físico e psicológi-co a fim de conhecer os frutos da vitória.

Passamos pela dor e pelo sofrimento no interior do dojô, com a finalidade de nos tornarmos capazes de enfrentar a dor e o sofrimento no nosso dia-a-dia. O zanshin é incompleto se o mushin não puder ser mantido diante da adversidade. Nesse sentido, Tanouye Roshi contou-me certa vez que ho-mens de negócios freqüentemente o procuravam em busca de conselhos a respeito de assuntos comerciais. Disse-me ele que, em muitos casos, seu conselho mostrou-se correto, resul-tando em considerável ganho financeiro para os que o segui-ram. Admirei-me ao ouvir isso. Ele rapidamente interrompeu minha reação dizendo: "Ensinar as pessoas a ganhar dinheiro é uma coisa. Ajudá-las a conservar a dignidade quando vão à falência é outra." Ele prosseguiu, então, falando-me das oca-siões em que fizera justamente isso — ajudar as pessoas a man-ter a dignidade depois de falirem. Em outra ocasião, disse que é fácil ser feliz quando se está feliz. O desafio do Zen consiste em ser feliz quando se está triste.

Ao aprender a conservar o equilíbrio no kyudô dojô, quer acertemos ou não o alvo, aprendemos também a con-servar o equilíbrio na nossa vida cotidiana. Os reveses e frus-trações do kyudô transformam-se num microcosmo no qual aprendemos a enfrentar as provações e as adversidades da vida. Aprendemos a manter a respiração, a postura e a con-centração corretas quer a flecha atinja ou não o alvo, para podermos enfrentar as dificuldades da vida da mesma maneira. Aprendemos a suportar a dor com hara no dojô, para que possamos viver com hara em todos os momentos.

O verdadeiro teste de zanshin do kyudoca é a sua reação ás desilusões da vida. Não basta que o estudante de kyudô conserve o domínio de si ao errar um alvo apenas para não se deixar abater pelas dificuldades da vida. Da mesma forma, também não basta que, ao deixar de atingir o alvo do papel, ele olhe para dentro de si apenas para colocar sobre os outros

a culpa pelos seus problemas fora do dojô. O estudante do kyudô deve se esforçar por adquirir a capacidade de enfren-tar as dificuldades da vida com calma e sem hesitação. Arras-tar os contratempos e decepções com a serenidade que se tem ao errar o alvo; portar-se diante da calamidade com a mesma calma do mestre Zen quando a corda do arco arreben-ta; aceitar toda a responsabilidade pelos nossos erros é vol-tar a tentar — isso é o verdadeiro zanshin. O estudante que se esforça por viver a sua vida dessa maneira tem a compre-ensão de que no kyudô o verdadeiro alvo não é um pedaço de papel a 28 metros de distância: o verdadeiro alvo está den-tro de cada um de nós.

Capítulo 8

KIAI

Suas flechas não atingem o alvo, observou o mestre, porque espiritualmente não percorrem grandes distâncias.

Eugen Herrigel[1]

Um dia, durante minha primeira estada em Chozen-Ji, ajudei a carregar um caminhão com madeira que seria levada para um depósito na cidade. Depois disso, comecei a caminhar pela entrada de veículos na frente do templo, sem dar pelo fato de que o caminhão carregado estava prestes a me atin-gir. Vendo isso, Tanouye Roshi bateu com a mão no meu om-bro para que eu saísse do caminho. Esse, porém, não foi um toque comum. Eu podia sentir a sua mão sobre o meu ombro, mas o toque era leve e, ao mesmo tempo, eletrizante. Por trás dele havia uma força que excedia a combinação de massa e velocidade da sua mão. Ele fez-me atentar para o que estava por acontecer e eu pulei de lado, livrando-me do perigo. Er-gui a cabeça e vi Tanouye Roshi olhando para mim e mene-ando a cabeça de uma maneira que naquela altura já me era bastante familiar. Levei alguns minutos para compreender o que tinha acontecido.

Na mentalidade oriental, existe a crença numa força que os japoneses chamam de ki e os chineses de ch'i. O ki pode ser descrito como a força propulsora básica do Universo, a energia universal da qual toda matéria e toda vida são feitas. Ela é também a força propulsora que se esconde por trás da

consciência, sendo por essa razão freqüentemente chamada de "energia psicofísica".

Ouvi pela primeira vez o termo ki numa demonstração de artes marciais, quando eu ainda estava no colégio. Dis-seram-me que, através da prática das artes marciais, é possível aprender a se ter acesso a essa energia cósmica e a utilizá-la de modo a produzir uma força diferente daquela provenien-te dos músculos. Fiquei sabendo que duas grandes modalida-des de artes marciais, o tai ch'i e o aikidô, são, inclusive no nome, baseadas no conceito de ki. A primeira pode ser tra-duzida por "grande ch'i" e a outra por "Caminho da harmoni-zação com o ki". Pude inferir que o desenvolvimento dos poderes do ki estava de alguma forma ligado à respiração. Havia a suposição de que isso fosse demonstrado por algo chamado ki-ai, uma espécie de brado vindo presumivelmen-te do âmago do nosso ser.

Eu lia e ouvia tais afirmações a respeito do ki com am-bivalência. Por um lado, achava-me fascinado pelo conceito e queria aprender tudo o que fosse possível sobre ele; eu que-ria acreditar nessa força. Por outro lado, eu a rejeitava como uma espécie de fantasia, um tipo de superstição que eu equi-parava à astrologia ou à reencarnação.

Meu ceticismo em relação ao ki aumentou quando co-mecei a estudar as artes marciais, seis anos depois. Lembran-do-me do ki, perguntei aos meus instrutores de carátê o que pensavam a respeito. Eles desmascararam o conceito, argu-mentando que os fenômenos atribuídos à força do ki poderiam ser explicados pelas leis da física. Fizeram referência, por exemplo, a um exercício de aikidô chamado "o braço que não se dobra". Nesse exercício, duas pessoas ficam de pé uma diante da outra. Uma delas coloca o antebraço sobre os ombros da outra, com o cotovelo voltado para baixo, e esta junta as duas mãos em torno do braço da primeira, tentando forçá-lo a dobrar-se. Se a primeira pessoa for ca-paz de executar corretamente esse exercício, ela conseguirá impedir que seu braço se curve, sem precisar recorrer à força bruta. Não se pretende que este seja um teste de força muscular.

A explicação "metafísica" do exercício sugere que a primeira pessoa, a que resiste, consegue fazer o ki de seu cor-po fluir através do braço, de modo que essa força acaba por evitar que o cotovelo se dobre. A força do ki nesse exercício muitas vezes é comparada à água que flui através de uma man-gueira. O fato cie o ki estar operando nesse exercício seria demonstrado pela capacidade de a primeira pessoa conseguir evitar que o seu cotovelo se curve e sem ter de retesar os mús-culos do braço. Contudo, meus instrutores de caratê conven-ceram-me de que, se a primeira pessoa curvar ligeiramente o braço, isto colocará a segunda em desvantagem mecânica, tornando-lhe muito difícil fazer com que o braço da outra se curve um pouco mais. O que alguns chamavam de ki, argu-mentavam eles, na verdade era explicado pelas leis menos esotéricas da biomecânica. Aos poucos, perdi o interesse pelo conceito do ki.

Quando fui iniciado no Zen por Mike Sayama, surpre-endi-me ao saber que ele admitia a existência do ki. Pude também deduzir que esse conceito exercia um importante papel no treinamento Zen desenvolvido em Chozen-Ji. Quan-do assisti pela primeira vez a uma palestra de Tanouye Roshi sobre o Zen, por ocasião do primeiro sesshin de que tomei parte, lembro-me de ele ter empregado um termo estreita-mente relacionado com o ki, o kiai. Kiai significa literalmen-te: "harmonia com o ki" — referindo-se tipicamente a uma manifestação específica ou materialização do ki.[2] Nessa opor-tunidade, ele contou a seguinte história:

> Um homem muito rico queria doar uma vultosa soma em dinheiro a um templo Zen. Havia, no entanto, uma condição: ele pediu para observar os monges durante o zazen. Tratava-se de uma solicitação bastante irregular visto que, de acordo com o protocolo, só os monges podiam permanecer no salão durante o zazen. Mas a oferta era tão generosa que o superior do mosteiro achou muito difícil recusá-la. Assim, chegaram a um acordo. Foi dito ao benfeitor que, se ele fosse ao templo em tal dia e a determinada hora, ser-lhe-ia permitido ficar do

> lado de fora e observar os monges através de um buraco na parede. No dia indicado, e antes que o zazen se iniciasse, o superior pediu aos monges que se sentassem com a maior in-tensidade que lhes fosse possível. E eles o fizeram. Quando o benfeitor chegou e olhou pelo buraco, foi atirado para trás pelo kiai gerado pelos monges.

Ouvi a história educadamente, como fazia sempre que ele falava sobre o kiai, e imaginei que mesmo os mestres Zen também tinham suas superstições.

Mais ou menos uns dois anos depois, eu estava partici-pando de um congresso profissional em Monterey, na Ca-lifórnia. Terminado o encontro, aluguei um carro e fui para Tassajara, onde passei um dia e uma noite. Tassajara é o nú-cleo de treinamento do Centro Zen de São Francisco, além de ter algumas fontes termais bem conhecidas. Fica fechado ao público durante o outono, o inverno e a primavera. Com a chegada do verão, todavia, transforma-se numa espécie de balneário onde os visitantes podem hospedar-se e tomar parte num treinamento Zen menos intenso. Havia já algum tempo que eu estava interessado em conhecer Tassajara e fiquei sa-tisfeito que pudessem me acomodar, já que só os avisara da minha chegada com pouca antecipação.

A pessoa encarregada de Tassajara nessa época era uma monja Zen budista americana. Nunca falei com ela e só a vi de longe. Quando ela olhou diretamente para mim, pude notar que tinha uma verdadeira percepção de si mesma. Seus olhos penetrantes transmitiam uma impressão de força e de calma. Sempre que ela olhava para mim, eu me sentia pouco à vontade. Sua serenidade fazia com que eu me desse conta da minha falta de serenidade. Algo na sua placidez exercia um estranho poder sobre mim. Sentia-me extremamente constran-gido.

Toda vez que passava por ela, eu tropeçava. Algumas vezes, cheguei realmente a cair. Isso acontecia mesmo quando ela se encontrava a uma boa distância de mim. Em diversas ocasiões aconteceu-me de perder o equilíbrio e cair sem que

a tivesse visto. Ao levantar-me e ao olhar em volta, no entan-to, ela estava por perto e, com efeito, olhando para mim. Achei tudo isso muito estranho. Lembrei-me da história con-tada por Tanouye Roshi sobre o benfeitor que fora atirado para trás ao ver os monges fazendo zazen. Talvez houvesse realmente algo por trás dessa noção de ki. E também não era impossível que eu estivesse imaginando coisas. Todavia, meus tropeções aconteciam com tamanha regularidade, que não me pareceu provável que se tratasse apenas de coinci-dência. Meu ceticismo começou a ceder.

Qualquer traço de ceticismo que eu ainda pudesse ter em relação ao ki foi eliminado por aquele toque de Tanouye Roshi no meu ombro. Foi uma experiência tão notável e impres-sionante, que não consegui encontrar outra forma de expli-cá-la. Tanouye Roshi de algum modo foi capaz de usar um tipo de energia que eu nunca havia experimentado. Aquele toque no meu ombro foi para mim uma "rachadura no ovo cósmico". Ele alterou minha maneira de ver o mundo e o Universo.

Tenho ouvido Tanouye Roshi dizer que, quando nós e o mu nos tornamos uma só coisa, transformamo-nos num canal para o ki. Essa afirmação enfatiza os aspectos psico-lógicos do ki e do kiai. O mushin, o estado em que "nós e o mu somos uma só coisa", é o estado da correta harmonia entre respiração, postura e concentração. Essa harmonia entre mente e corpo permite que nos harmonizemos com a força da vida, o ki. Quando estamos em harmonia com o ki, de-senvolvemos uma força interior, que pode ser percebida pe-las outras pessoas. O termo kiai é usado freqüentemente para designar essa força interior que surge a partir da serenidade do corpo e do espírito. Dizer que alguém tem um forte kiai significa que ele transmite essa força. O termo "energia espi-ritual" também pode ser usado para descrever o kiai.

Ao falar sobre o kiai, Tanouye Roshi costuma chamar a atenção para o importante papel da respiração. Ele afirma que, quando estamos respirando corretamente (o que depen-de de nossa postura e de nossa concentração), realmente mu-

damos as propriedades de nossas vibrações. Nesse processo, ganhamos maior harmonia com o ki. A sede dessas vibrações é o tanden, o centro do hara, que é o centro do indivíduo. Seja no zazen ou durante a execução das artes Zen, a respi-ração Zen, ao convergir para o tanden, altera o ritmo de nos-sas vibrações e isso, por sua vez, gera o estado mental associado ao mushin.

Tanouye Roshi, às vezes, utiliza analogias musicais para explicar o modo como a respiração afeta as vibrações do nos-so corpo. Um estudante de música leva vários anos para aper-feiçoar o tom que ele consegue produzir com um instrumen-to. Assim, um flautista iniciante, por exemplo, produzirá um som desagradável. Com a prática, ele passa a ser capaz de emitir um som mais harmonioso. Caso ele avance e se trans-forme num virtuoso, a mesma flauta produzirá notas ex-cepcionais. A diferença entre o flautista principiante, o me-diano e o virtuoso está na dinâmica da respiração. À medida que a habilidade do flautista aumenta, sua respiração vai modi-ficando a maneira como a flauta vibra, criando sons ainda mais agradáveis.

Tanouye Roshi compara o estudante Zen ao músico. Quando começa a praticar o Zen, sua respiração é deficien-te e seu corpo vibra como a flauta do principiante. Isso se re-flete na sua incapacidade de se concentrar. À medida que vai praticando, o adepto do Zen aos poucos adquire maior controle sobre sua respiração. À proporção que os seus mo-vimentos respiratórios vão ficando mais lentos e profundos, as vibrações do seu corpo tornam-se mais harmoniosas, e ele passa a ser capaz de se concentrar melhor. Em determinado ponto de sua progressão, ocorrerá uma mudança psicofísica: sua respiração irá produzir as vibrações corretas no tanden e ele entrará no mushin.

Tanouye Roshi cita os cânticos entoados no Zen como outro exemplo de como a respiração pode influenciar o ritmo de nossas vibrações e do modo como isso, por sua vez, pode afetar nosso estado mental. Os estudantes do Zen cantam tradicionalmente certos textos budistas como parte do seu

treinamento. Em geral, isso é feito em grupos grandes, com uma pessoa puxando os cânticos e os outros acompanhando a cadência de um tambor ou de um gongo. Alguns trechos são entoados em chinês ou em japonês. Tanouye Roshi acha que eles devem ser mantidos nos idiomas originais em vez de serem traduzidos. O som das palavras e a cadência pro-duzem vibrações que estabelecem o mushin, o que é mais importante do que compreender o significado das palavras. As traduções desses trechos mudam as propriedades dos sons e do ritmo, que perderiam parte da sua eficácia.

Outros cânticos envolvem a recitação de sílabas sem sentido. Mais uma vez, os sons e os ritmos dos cânticos criam o estado mental apropriado. Segundo Tanouye Roshi, quan-do os sons são produzidos por movimentos respiratórios pro-fundos, feitos com o abdômen, as vibrações emanam do tan-den. Essas vibrações são tão poderosas que podem influenciar as pessoas que se encontrem por perto, fazendo-as entrar em mushin. Tanouye Roshi explica também que, quando todo um grupo de pessoas está entoando os cânticos da maneira cor-reta, suas vibrações interagem favoravelmente, elevando o nível do kiai de todo o grupo.

Inicialmente reagi com descrença a essas afirmações. Apesar de estar propenso a considerar os cânticos como um bom exercício de controle da respiração, o conceito de vi-brações era esotérico demais para mim. Foi então que tive algumas experiências que me fizeram abandonar meu ceticismo.

Uma tarde, no dojô de Suhara Osho, no Japão, ele gri-tou o meu nome e fez sinal para que eu o seguisse, levando-me para a antiga entrada principal do templo. Há muito que eu estava curioso acerca dessa entrada, uma espécie de abrigo elevado que constituía uma característica bastante conhe-cida de Engaku-Ji. Estivera durante muito tempo aberta à visitação pública, até finalmente ser fechada para evitar que a velha estrutura se deteriorasse.

Para minha surpresa, Suhara Osho conduziu-me escada acima em direção ao antigo pórtico, por onde penetramos no templo. Lá estavam reunidos cerca de vinte a trinta sacer-

dotes. Suhara Osho apresentou-me a um deles, que falava um inglês impecável. Ele explicou-me que o portão é aberto uma vez por ano, mas apenas para os sacerdotes de Engaku-Ji. Disse-me que eles haviam se reunido para entoar cânticos e mostrou-me o interior do templo, chamando a atenção pa-ra muitos dos ícones budistas junto às paredes. Por fim, dis-se-me que eu teria de me retirar porque os sacerdotes iam iniciar os cânticos. Apresentei meus agradecimentos a ele e a Suhara Osho, saindo do edifício desacompanhado.

Quando eu começava a descer pelo caminho que me levaria de volta ao kyudô dojô, ouvi o soar do gongo, seguido pelo som dos sacerdotes entoando os cânticos. Mas eu não me limitava apenas a ouvir os cânticos. Na verdade, eu os sentia, e com uma intensidade visceral. Era como se eu estivesse sen-tado junto a um ruidoso órgão de tubos tocando no grave. O cântico, no entanto, não era alto. O som e as vibrações tinham algo de irresistível e de penetrante, que alcançava o âmago do meu ser. Comecei a me sentir calmo e tranqüilo, e a minha respiração tornou-se mais lenta e profunda. Sentei-me no chão e fiquei ouvindo até o cântico terminar. Quando vi que os sacerdotes estavam deixando a entrada, voltei para o dojô e fui praticar kyudô. Essa sensação de paz continuou comigo durante algum tempo.

Outra experiência que contribuiu para o meu crescimen-to ocorreu há alguns anos, durante um sesshin realizado em Chicago. O kiai cresce ao longo do desenvolvimento de um sesshin. O grupo adquire uma sensação coletiva de harmonia à medida que os participantes vão aperfeiçoando a sua res-piração, a postura e a concentração no decorrer dos prolon-gados períodos de zazen. Relaxa-se o corpo; a respiração torna-se mais lenta e profunda; os sentidos ficam mais agu-çados. Esse sesshin de Chicago foi para mim especialmente profundo e, pouco antes do seu término, pude sentir que a minha respiração havia se alterado substancialmente. Uma das últimas atividades do sesshin foi a entoação de cânticos. Quando começamos com os cânticos, notei que havia realmen-te a sensação de que os sons produzidos por mim provinham

do abdômen inferior. A impressão era a de que a parte de dentro do meu abdômen inferior estava vibrando e que as vibrações se irradiavam por todo o salão. Simultaneamente, eu podia sentir as vibrações emitidas pelos outros. Minhas vibrações e as deles estavam em sincronia, como se todos es-tivéssemos vibrando solidariamente. Ao sentir-me em harmo-nia com os outros, fui tomado por uma sensação de tranqüi-lidade e de lucidez.

Podemos ser afetados pelas vibrações emitidas por al-guém que esteja em harmonia com o fluxo universal, de for-ma semelhante àquela pela qual as vibrações produzidas pe-los cânticos podem influenciar o estado mental de outro indivíduo. O mushin pode ser transferido por associação, digamos assim. Percebi isso pela primeira vez quando assisti a um sharei, uma cerimônia do kyudô. Minha estada em Cho-zen-Ji estava terminando quando o templo recebeu a visi-ta de Onuma Sensei, um mestre em kyudô vindo do Japão. Ele executou um sharei como parte da visita. À medida que eu observava seus movimentos lentos e cuidadosos, come-cei a sentir uma paz cada vez maior. Todas as coisas que estavam à minha volta pareceram-me cristalinamente cla-ras; senti como se pudesse ter uma visão de 180°. Minha respiração tornou-se mais lenta e profunda e passei a executá-la no mesmo ritmo que ele. Eu estava adquirindo o estado mental de Onuma Sensei ou, em outras palavras, incorporando o seu kiai.

Um dos primeiros discípulos de Tanouye Roshi foi uma freira católica chamada Irmã Ruth. Conheci-a em 1984, quando ela passou seis semanas em Madison, preparando-se para dar assistência espiritual num hospital. Um dia, ela relatou-me um acidente que sucedera há pouco tempo. Ela fora chama-da para ver uma mulher com câncer terminal. A paciente estava agonizando e disse a Irmã Ruth que tinha medo da morte. Irmã Ruth continuou junto dela durante cerca de uma hora, enquanto ouvia a sua história. Por fim, a mulher disse: "Pode ir embora agora. Não estou mais precisando de você." Irmã Ruth voltou para visitar a mulher nos dois dias seguintes, mas, como a freira disse, ela já tinha "atravessado"

e não percebia mais a sua presença, embora desse a impressão de estar em paz. Algum tempo depois ela morreu.

No meu modo de ver, Irmã Ruth transferiu o seu pró-prio estado mental para a paciente. Estou convencido de que Irmã Ruth não tem medo da morte. Conquanto eu pudesse ter dito à mulher que não havia nada para se temer ou que eu não sentia medo da morte, o resultado não teria sido o mesmo porque eu não estaria dizendo a verdade. Minha falsidade e o meu medo de morrer seriam patentes. Com Irmã Ruth, porém, as palavras não eram importantes. Sua sere-nidade em relação à morte foi transferida para a mulher. E isso poderia ter sido transmitido por quase qualquer coisa que ela dissesse. Afirmo isso por causa da minha reação quan-do Irmã Ruth contou-me o incidente. Percebi que ela real-mente não tinha medo da morte e senti a força interior gera-da pela serenidade que ela me transmitia.

Nem sempre uma pessoa com um kiai forte exerce uma influência agradável ou apaziguante. A força interior que nas-ce da serenidade pode penetrar em outras pessoas e torná-las conscientes da sua própria inquietude. Foi o que aconteceu comigo em Tassajara. Também não quero que fique a impres-são de que estar ao lado de um mestre Zen é sempre agradá-vel. Como o kiai deles é muito desenvolvido, seus comentá-rios são tão profundos que podem ferir até o âmago. Por oca-sião do sesshin, mesmo os estudantes mais adiantados ficam algumas vezes tão intimidados com a perspectiva de avistar-se com o mestre durante o sanzen que se recusam a ir por von-tade própria e têm de ser literalmente carregados para fora do salão de meditação.

Como já foi mencionado anteriormente, nas artes mar-ciais há uma espécie de grito chamado ki-ai. O que aprendi há muito tempo é verdadeiro. Quando executado corretamen-te, este não é um grito comum. O ki-ai correto deve vir do fundo do hara e produzir vibrações semelhantes às geradas pelos cânticos. Trata-se de uma projeção de energia através da voz. Esse ki-ai é uma espécie de unificação da respiração, da postura e da concentração que centraliza a força de um

movimento. Na verdade, essa concentração de força é uma canalização do ki.

Em Chozen-Ji, às vezes, emitimos um ki-ai durante a liberação da flecha. A força da respiração necessária para produzir um ki-ai alto enfatiza a força da respiração neces-sária para uma liberação correta. Se a respiração, a postura e a concentração do kyudoca não estiverem em harmonia, a força do ki-ai se fará sentir como um choque que irá inter-ferir na liberação da flecha. Entretanto se a harmonia apro-priada do corpo e da mente for alcançada, a força do ki-ai será canalizada suavemente para a liberação da flecha. A vo-calização do ki-ai, portanto, expressa o nível de energia es-piritual do kyudoca.

Há alguns anos mostrei a Suhara Osho algumas foto-grafias dele que um de meus alunos havia tirado durante a exe-cução de um sharei, numa demonstração feita na Bélgica, como parte da excursão de intercâmbio cultural em que ele conhecera Tanouye Roshi. Fomos vendo a seqüência de fo-tografias, que o mostrava em diversos estágios do hassetsu. Quando chegamos na fotografia tirada imediatamente antes da liberação, Suhara Osho notou que ela estava tremida. Ele riu, explicando-me que havia dado um ki-ai bastante alto no momento da liberação da flecha. Isso deve ter assustado o fotógrafo, disse ele, resultando numa imagem tremida.

Em *A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen,* Eugen Her-rigel descreve como suas flechas não conseguiam percorrer a distância de 28 metros entre ele e o alvo ao ter trocado pe-la primeira vez o makiwara (alvo de treinamento) pelo mato. Na ocasião, seu mestre lhe deu a explicação e as instruções que se seguem:

> "Suas flechas não atingem o alvo", observou o mestre, "por-que espiritualmente não percorrem grandes distâncias. Compor-tam-se como se o alvo estivesse a uma distância infinita. Para nós, mestres-arqueiros, é um fato conhecido e comprovado pela experiência cotidiana que um bom arqueiro, com um arco de potência média, é capaz de atirar mais longe do que um outro

empunhando um arco mais potente, porém carente de espi-ritualidade. Logo, o disparo da flecha não depende do arco, mas da *presença de espírito*, da vivacidade e da atenção com que é manejado. Mas, para desencadear a força total dessa aten-ção espiritual, os senhores devem executar a cerimônia de maneira diferente da que vem sendo feita até agora, mais ou menos como dança um verdadeiro dançarino. Assim fazendo, os mo-vimentos dos seus membros partirão daquele centro de onde surge a verdadeira respiração... Se os senhores se entregarem à cerimônia como se se tratasse de uma dança ritual, sua lu-cidez espiritual atingirá o ponto máximo."[3]

A "força da atenção espiritual" de que fala o Mestre Awa é o kiai. No momento da liberação da flecha deve haver um senso de harmonia entre a respiração, a postura e a concentra-ção do arqueiro. Sem isso, o disparo não seria "espiritual", como diria o Mestre Awa. Deve-se ter a sensação de que a flecha é impulsionada simultaneamente pela força da respi-ração e pela força da atenção que, em vez de se deter no alvo, estende-se até o infinito. Só se pode conseguir isso se a libera-ção for natural, e a liberação só pode ser natural se o corpo e a mente estiverem unificados. Quando alcançamos a cruz perfeita, nós nos harmonizamos com o fluxo da vida no Uni-verso e o canalizamos para o ato de disparar flecha. O conselho que Mestre Awa deu a Herrigel sobre como executar a cerimô-nia na verdade reafirma a importância da respiração, da postura e da concentração. Para executar a "dança" da maneira correta, precisamos estabelecer a respiração, a postura e a concentração corretas. Isso prepara o terreno para um estado físico e mental adequado no momento da liberação da flecha e permite que o kyudoca comece a preparar o kiai que procede essa liberação.

Ê óbvio que o propósito do kyudô não é apenas o de desenvolver o kiai quando se está disparando uma flecha. Nós treinamos kyudô para que possamos senti-lo na nossa vida cotidiana. A pessoa com kiai transmite a força da serenidade em tudo o que ela faz. A pessoa com kiai vive os princípios do kyudô no seu dia-a-dia. E a pessoa que vive os princípios do

kyudô está em harmonia com a vida, ou seja, tem uma energia espiritual chamada kiai.

Estou convencido de que o abalo que senti naquele dia em que Tanouye Roshi bateu-me de leve no ombro pode ser explicado pelo kiai, a canalização da energia psicofísica (ki) através dele. O que ocorreu foi a manifestação dessa energia, algo mais ou menos semelhante ao que senti por ocasião do zazen ou da entoação dos cânticos. Evidentemente, eu não entendo como ele pôde fazer aquilo, porém o incidente fez-me perceber que o que lera quando adolescente era verdade: nas artes marciais, é possível canalizar uma energia que está acima e além da força muscular. Essa capacidade, entretanto, não é privilégio dos praticantes de artes marciais. Ela é um subproduto do treinamento no Zen e nos Caminhos. Existem muitas histórias parecidas com esta:

Daito Kokushi, um grande Mestre Rinzai japonês, viveu en-tre os mendigos com o propósito de aperfeiçoar-se através de sua sujeição a viver nas piores condições possíveis. Certa vez, um samurai degenerado foi até o grupo para testar uma nova es-pada num mendigo. Daito disse aos outros que se escondessem e sentou-se em meditação. O samurai aproximou-se de Daito, puxou a espada e avisou: "Prepare-se. Minha espada vai cor-tá-lo em dois." Daito não se mexeu. Um temor respeitoso apo-derou-se do samurai, que hesitou e bateu em retirada.[4]

Não pretendo sugerir que a energia espiritual é algo que só possa ser encontrado no Zen. Muitos dos grandes líderes religiosos possuem atributos que podem ser descritos como kiai. O Zen e os Caminhos proporcionam um método para treinar as pessoas a desenvolver esses atributos. Da mesma forma, também existem indivíduos carismáticos em diversas esferas de ação, que têm uma energia pessoal possível de ser comparada ao kiai. O Zen e os Caminhos, entretanto, nos pro-porcionam métodos de treinamento estruturados que foram projetados para desenvolver o kiai. Nesse sentido, eles têm poucos equivalentes no Ocidente, se é que existem.

Capítulo 9 A VIAGEM

RUMO AO OCIDENTE

0 aico é um arco-íris.

Suhara Koun Osho

Fui me despedir de Suhara Osho num dia quente de agosto. Minha permanência no Japão havia chegado ao fim e no dia seguinte eu estaria voltando aos Estados Unidos. Disparamos algumas flechas juntos e tomamos chá em silên-cio. Ao me retirar, ele me acompanhou até o portão princi-pal, passou por ele e parou. Fizemos reverência e apertamos as mãos. Ele permaneceu no alto da escada enquanto eu descia rumo à estação ferroviária. Quando eu estava na metade da escada, ouvi-o gritar: "Kushner-San! " Virei-me e vi-o imitar os movimentos que se faz ao retesar o arco e disparar uma flecha. Dei uma risada e assenti com a cabeça. Eu havia en-tendido a sua mensagem: "Continue praticando!" Voltei-me e continuei a descer os degraus. Olhei para trás mais uma vez e vi que ele estava acenando para mim. Continuou a fazê-lo até que eu desaparecesse de vista. Os japoneses chamam o ritual da despedida de zanshin, a mesma palavra usada para designar o último estágio da seqüência de disparo no kyudô.

Durante o vôo de regresso pensei em quanto havia sido feliz em minhas andanças pelo Havaí e pelo Japão. Quando estava no exterior, conheci muitos ocidentais que haviam ido para lá em busca de uma experiência espiritual como aquela descrita por Herrigel em *A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen.*

No entanto, como a tradição japonesa torna difícil estudar com um professor sem uma apresentação formal, poucos conseguiram encontrar o que estavam procurando.

Voltei a Chozen-Ji cerca de dois anos e meio depois. Em frente à entrada do kyudô dojô vi um monumento de pedra que não existia por ocasião da minha primeira visita ao templo. Na pedra há um arco-íris desenhado com água-forte, ao lado do qual acham-se os caracteres japoneses "Yumi wa niji nari" ("O arco é o arco-íris"). A frase originou-se de uma experiência vivida por Suhara Osho durante sua primeira vi-sita a Chozen-Ji. Suas palavras:

> Nunca parei para pensar no arco-íris no Japão. Entretanto, quando cheguei a Chozen-Ji, apresentado por Tanouye Roshi, vi um lindo arco-íris depois de um aguaceiro. No Japão, cos-tumamos ter apenas arco-íris parciais. Mas no Havaí o arco-íris estendia-se de uma montanha a outra, brilhava e tinha cores intensas e bem-definidas. Eu havia saído do edifício e estava fazendo gasshô quando recobrei o juízo. Naquele momento ocorreu-me subitamente a frase: "Um arco é um arco-íris." Um halo de sete cores resplandecia como a auréola de Buda. Temos de retesar um arco de modo que a nossa personalidade possa reluzir em sete cores. Não devemos nos dar por satisfeitos ao atingirmos um alvo a 28 metros de distância. Temos de cin-dir o nosso espírito com uma flecha e enviá-la com sincerida-de direto para o alvo. Isto é que é kyudô espiritual. Desde então, tenho guardado na minha mente a frase: "O arco é um arco-íris." Devemos ter sempre humildade em nossa vida cotidiana. Essa frase indica que o kyudô que eu busco não significa simplesmen-te acertar o alvo com regularidade. O kyudô pode ser belo e vá-lido mesmo quando uma flecha não atinge o alvo.[1]

O arco-íris simboliza também a transmissão do "kyudô espiritual", do Japão para o Ocidente. O Zen originou-se na índia, de onde passou para a China e, posteriormente, para o Japão. Agora está se consolidando no Ocidente, e o mesmo se dá com o kyudô. Algum dia, os ocidentais não terão mais

de fazer uma viagem tão longa quanto a minha para estudar o Caminho do Arco. A esperança dos que se encontram em Chozen-Ji é a de que o espírito do kyudô se propague de horizonte a horizonte, como um arco-íris, unindo o Oriente ao Ocidente para o benefício de todos.

Notas

INTRODUÇÃO INICIANDO-ME NA ARTE

1. Herrigel. *Zen in the Art ofArchery,* Nova York, Pantheon, 1971,p. 3. *A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen,* São Paulo, Pensamento, 1988, p. 15.
2. Em razão do grande número de termos japoneses usados no texto, achei melhor dispensar a prática tradicional de colocar em itálico as palavras estrangeiras. Para conveniência do leitor, foi incluído um glossário no final do livro. Ao usar títulos japoneses estes serão co-locados após o nome da pessoa, como é de praxe.

   Em 1987, Hosokawa Dogen Roshi tornou-se o superior de Cho-zen-Ji. Tanouye Tenshin Roshi passou a ser o Kancho (arcebispo) do Daihonzan (sede do templo principal), Chozen-Ji. Seu título correto agora é Tanouye Tenshin Rotaishi. Não obstante, visto que a maior parte dos acontecimentos descritos neste livro ocorreram antes dessa mudança, vou me referir a ele sempre como Tanouye Roshi, a fim de evitar confusão.
3. T. Leggett, *Zen and the Ways,* Boulder, Shambhala, 1978, p. 117.
4. J. Morisawa, *Zen Kyudo,* Honolulu, International Zen Dojo, 1984.
5. M. Sayama, *Samadhi: Self Development in Zen, Swordmanschip, and Psychotherapy,* Ithaca, SUNY Press, 1986.

CAPÍTULO 1 TÉCNICAS E PRINCÍPIOS

1. J. Morisawa, *Zen Kyudo,* Honolulu, International Zen Dojo, 1984, p. 8.
2. T. Leggett,_Zen *and the Ways,* Boulder, Shambhala, 1978, p. 125.
3. A. Sollier &Z. Gyorbiro, *Japanese Archery: Zen in Action,* Nova York, Weatherhill, 1969, pp. 75-6.

4. Chamarei de "kyudoca" o praticante de kyudô. Embora seja tentador usar no seu lugar a palavra "arqueiro", esta não tem as conotações espirituais do termo kyudoca (uma pessoa que segue um Caminho), da mesma forma como o manejo do arco praticado no Ocidente não pode ser equiparado ao kyudô.
5. T. Leggett, op. cit., p. 125.

CAPÍTULO 2 RESPIRAÇÃO, POSTURA E CONCENTRAÇÃO

1. Esta breve discussão em torno do significado da palavra hara baseou-se no livro de Karlfried Graf Von Durckheim, *Hara: The Vital Centre of Man* (London, Allen & Unwin, 1977). *Hara, centro vital do homem,* Ed. Pensamento, S. Paulo, 1990. Os leitores que estiverem interessados em aprofundar-se nas inter-relações entre os aspectos físicos, psicológicos e espirituais do hara são remetidos a esse livro.
2. K. Von Durckheim, op. cit., p. 31.

CAPÍTULO 3 MUSHIN

1. J. Morisawa, *Zen Kyudo,* Honolulu, International Zen Dojo, 1984, p. 8.
2. D. T. Suzuki, *Zen and Japanese Culture,* Princeton, Princeton Uni-versity Press, 1959.
3. P. Reps, *Zen Flesh, Zen Bones,* Garden City, Anchor, p. 18.
4. E. Herrigel, *Zen in the Art of Archery,* Nova York,Pantheon, 1971, p. 41. *A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen,* São Paulo, Pensamento, 1988, pp. 47-8.
5. D. T. Suzuki, op. cit, p. 94.

CAPITULO 4 KOAN ZEN

1. J. Morisawa, *Zen Kyudo,* Honolulu, International Zen Dojo, 1984, p. 12.
2. Z. Shibayama, *Zen Comments on the Mumonkan,* Nova York, Harper &Row, 1974, p.12.
3. J. K. Kadowaki, *Zen and the Bible,* London, Routledge & Kegan Paul, 1980, p. 73.
4. J. P. Kadowaki, op. cit.
5. Z. Shibayama, op. cit., p. 286.

6. Z. Shibayama, op. cit., p. 306.
7. E. Herrigel, *Zen in the Art of Archery,* Nova York, Pantheon, 1971, p. 32. *A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen,* São Paulo, Pensamento, 1988, p. 40.
8. J. Morisawa, op. cit., p. 33.

CAPÍTULO 5 A MANEIRA NATURALMENTE CORRETA,

1. D. T. Suzuki, *Training of the Zen Budista Monk,* Nova York, University Books, 1965, p. 33.
2. T. Leggett, *Zen and the Ways,* Boulder, Shambhala, 1978, p. 122.
3. J. Haley, *Uncomon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton Erickson,* Nova York, Norton, 1973, p. 11. Para um tratamento adi-cional acerca de Milton Erickson e seu relacionamento com o Zen, veja o livro de M. Sayama, *Samadhi: Self Development in Zen, Swor-dsmanship e Psychotherapy,* Ithaca, SUNY Press, 1986.
4. T. Leggett, *Encounters in Yoga and Zen: Meetings of Cloth and Stone,* London, Routledge & Kegan Paul, 1982, pp. 25-6.
5. A. Sollier & Z. Gyorbiro, *Japanese Archery: Zen in Action,* Nova York, Weatherhill, 1969, pp. 75-6.

CAPÍTULO 6 ZANSHIN

1. E. Herrigel, *Zen in the Art ofArchery,* Nova York, Pantheon, 1971, p. 70. *A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen,* São Paulo, Pensamento, 1988, p. 65.
2. J. Morisawa, *Zen Kyudo,* Honolulu, International Zen Dojo, 1984, p. 11.
3. D. T. Suzuki, *Zen and Japanese Culture,* Princeton University Press, 1959, pp. 117-19.

CAPÍTULO 7 DOR

1. J. Morisawa, *Zen Kyudo,* Honolulu, International Zen Dojo, 1984, p. 11.
2. D. T. Suzuki, *Zen and Japanese Culture,* Bollingen Series LXIV, co-pyright de Princeton University Press, 1959, p. 120. Reimpresso com a permissão da Princeton University Press.

3. M. Sayama, *Samadhi: Self Development in Zen, Swordsmanship, and Psychotherapy*, Ithaca, SUNY Press, 1986, p. 98.
4. T. Leggett, *Zen and the Ways*, Boulder, Shambhala, 1978, p. 117.
5. J. Morisawa, op. cit., p. 91.

CAPÍTULO 8 KIAI

1. E. Herrigel, *Zen in the Art of Archery*, Nova York, Pantheon, 1971, p. 62. *A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen*, São Paulo, Pensamen-to, 1988, p. 66.
2. A fim de evitar qualquer confusão usaremos a grafia ki-ai quando estivermos nos referindo ao "grito", ao passo que o termo kiai será usado para designar manifestações mais gerais do ki. Os caracteres japoneses e a pronúncia são os mesmos em ambos os casos.
3. E. Herrigel, op. cit.
4. Transcrito a partir de um folheto de Chozen-Ji.

CAPÍTULO 9 A VIAGEM RUMO AO OCIDENTE

1. A palavra japonesa que designa o arco usado para disparar flechas (yumi) e o termo que significa arco-íris (niji) não são afins como seus equivalentes em inglês e em português. Portanto, a relação entre o arco e o arco-íris não é lingüisticamente óbvia em japonês.

Glossário

Aikidô O Caminho da harmonia com o *ki;* um dos Caminhos marciais.
Ashibumi (Posicionar os pés) Primeiro estágio do *hassetsu;* assume-se a postura básica.
Chadô O Caminho do chá; cerimônia do chá.
Ch'i Pronúncia chinesa de uma letra que em japonês se pronuncia *ki.*
Daisan (O grande terço) Etapa intermediária do estágio *hikiwaka* no qual o arco acha-se retesado em um terço.
Dô (Caminho) Uma trilha rumo à iluminação espiritual; uma arte Zen.
Dojô (Lugar do Caminho) Local em que se pratica o *Dô;* salão de treina-mento.
Dozukuri (Firmando o tronco) Segundo estágio do *hassetsu;* estabelece uma base sólida.
Gassho Pressionar as palmas das mãos uma contra a outra diante do corpo; um gesto de agradecimento.
Hanare (Libertar) Sétimo estágio do *hassetsu,*
Hara Região inferior do abdômen; firmeza de caráter.
Hassetsu Os oito estágios do kyudô; seqüência de disparo formalizada.
Ji Técnicas, em contraste com o *ri,* os princípios; manifestações espe-cíficas do *ri.*
Jikijitsu Pessoa encarregada do zazen num templo ou num dojô Zen.
Kai (Encontro) Sexto estágio do *hassetsu;* estágio no qual são reunidos todos os elementos necessários para a formação da cruz perfeita.
Karatê-dô O Caminho do punho desarmado.
Kendô O Caminho da espada; arte de manejar a espada.
Ki Energia vital; a força propulsora do universo.
Kiai (Harmonia com o *ki)* Materialização do *ki;* energia espiritual.
Ki-ai Expressão verbal da energia espiritual de um indivíduo.
Koan Uma pergunta que não pode ser respondida racionalmente, pro-

posta por um mestre Zen a um estudante; constitui simultaneamente uma maneira de testar a compreensão Zen do estudante e de condu-zi-lo rumo a ela.

Kyudô O Caminho do arco.

Kyudoca Praticante do kyudô.

Makiwara Alvo de treinamento feito de palha prensada.

Matô Alvo (contra o qual se dispara a uma distância de 28 metros).

Mu Vazio ou nulo.

Muri Em desacordo com o *ri;* contra a razão.

Mushin (Coração/mente vazios) Um estado de integração entre a mente e o corpo no qual a mente acha-se livre de ilusões (pensamentos des-necessários).

Myo O maravilhoso mecanismo de funcionamento do Universo.

Osho Sacerdote Zen (título).

Ri Princípios subjacentes do Universo; razão.

Rinzai Seita Zen conhecida por utilizar koans.

Roshi (Venerável professor) Título reservado a superiores de templos e a mestres Zen mais experientes.

Rotaishi Velho grande mestre (título).

Samadhi Estado de intensa concentração no qual se transcende as ilu-sões; estreitamente relacionado ao mushin.

Sanzen Ritual em que o estudante apresenta ao mestre a solução de *um koan*.

Seiza Posição na qual se senta de joelhos com os pés debaixo das nádegas.

Sensei Professor (título).

Sesshin (Apaziguamento do espírito) Sessão de treinamento intensivo no Zen, com duração de alguns dias a uma semana.

Sharei Forma cerimonial do kyudô.

Shodô O Caminho da escrita com pincel; caligrafia "espiritual".

Susoku Exercício que consiste em contar os próprios movimentos res-piratórios durante o zazen.

Tai Ch'i (Grande ch 'i) Arte marcial Chinesa.

Tanden Ponto situado a cerca de cinco centímetros abaixo do umbigo; centro físico e espiritual do indivíduo.

Tao Pronúncia chinesa de uma letra, que em japonês se pronuncia *Dô.*

Uchiokoshi (Erguendo o arco) Quarto estágio do *hassetsu.*

Yugamae (Segurando o arco) Terceiro estágio do *hassetsu.*

Zanshin (Permanecendo coração/mente) Oitavo estado do *hassetsu;* con-tinuidade do espírito.

Zazen (Zen sentado) Meditação Zen.

Leia também

A ARTE CAVALHEIRESCA DO ARQUEIRO ZEN

Eugen Herrigel

"Sentei-me numa almofada, diante do mestre que, em si-lêncio, me ofereceu chá. Permanecemos assim durante longos momentos. O único ruído que se ouvia era o do vapor da água fervendo na chaleira. Por fim, o mestre se levantou e fez sinal para que eu o acompanhasse. O local dos exercícios estava feericamente iluminado. O mestre me pediu para fixar uma haste de incenso, longa e delgada como uma agulha de tricotar, na areia diante do alvo. Porém, o local onde ele se encontrava não estava iluminado pelas lâmpadas elétricas, mas pela pálida incandescência da vela delgada, que lhe mostrava apenas os contornos. O mestre *dançou* a cerimônia. Sua pri-meira flecha partiu da intensa claridade em direção da noite profunda. Pelo ruído do impacto, percebi que atingira o alvo, o que também ocorreu com o segundo tiro. Quando acendi a lâmpada que iluminava o alvo constatei, estupefacto, que não só a primeira flecha acertara o centro do alvo, como a segunda também o havia atingido, tão rente à primeira, que lhe cortara um pedaço, no sentido do comprimento."

Trazendo o fantástico para o nível do real, esta é uma página deste livro surpreendente, no qual o filósofo alemão Eugen Herrigel conta a sua extraordinária experiência como discípulo de um mestre Zen, com quem aprendeu a arte de atirar com arco, durante os anos em que viveu no Japão como professor da Universidade de Tohoku.

Sem dúvida — como afirma na introdução o professor D. T. Suzuki — um livro maravilhoso que, graças à limpidez de seu estilo, ajudará o leitor do Ocidente a "penetrar na essência dessa experiência oriental, até agora tão pouco aces-sível aos ocidentais".

EDITORA PENSAMENTO

TAO-TE KING

Lao-Tzu

O *Tao-Te King,* obra de Lao-Tzu, a mais alta expressão do pensamento chinês, constitui por si só um completo sistema filosófico, dotado de uma Metafísica, que entrevê e descreve no Tao a causa primeira, o bem supremo do Universo; de uma Moral, que indica ao homem o caminho para alcançar o seu próprio fim; e de uma Política, que mostra aos governantes a estrada que estes devem percorrer para o progresso e o bem-estar do povo.

Nenhuma outra obra da literatura chinesa atraiu tanta aten-ção quanto esta. Com exceção da Bíblia, é o livro mais tradu-zido de quantos já foram escritos. Sobre ele foram publicados mais comentários do que sobre qualquer outro clássico da lite-ratura chinesa.

A presente tradução baseia-se na versão alemã de Richard Wilhelm, célebre pela excelente tradução que fez do *I Ching, o livro das mutações,* já publicado por esta Editora. Sua intro-dução, comentário e notas aos ensinamentos de Lao-Tzu mos-tram o que o *Tao-Te King* significa para a cultura chinesa e o que pode significar para o leitor moderno.

EDITORA PENSAMENTO

O ZEN NA ARTE DE CONDUZIR A ESPADA

Reinhard Kammer

Desde tempos remotos a espada representa um importante papel na consciência japonesa. Feitas de. bronze ou de pedra, as primeiras espadas, devido à sua forma e desenho eram, evi-dentemente, mais usadas para propósitos ritualísticos do que como armas. Mais tarde, as espadas estiveram ligadas somente à classe guerreira, enquanto a falta de força física e experiên-cia era compensada pelo seu manejo de uma forma tecnica-mente hábil.

Ao lado desse *status* artístico e sagrado, a esgrima também granjeou um reforço filosófico, que a transformou definitiva-mente num dos "caminhos" zen. O Zen-budismo relaciona a prática correta da esgrima com os exercícios para a obtenção da iluminação e do desapego, enquanto que o Confucionismo, acentuando o seu significado étnico, a equipara a um serviço que se presta ao Estado.

Este texto clássico inclui um histórico do desenvolvimento e uma interpretação da esgrima japonesa, hoje apreciada como uma arte e honrada como um patrimônio nacional. Ele descreve detalhadamente o treinamento — longo, intensivo e especiali-zado — no que se refere à ação e à etiqueta envolvidas nessa arte, acentuando e explicando a importância das idéias e crenças zen e confucianas envolvidas nesse processo.

O autor — Reinhard Kammer — estudou cultura e história japonesas nas Universidades de Hamburgo, de Munique e de Bochum. No momento, é professor assistente do Departamento de Cultura Histórica Japonesa no Instituto Asiático Oriental da Universidade de Bochum.

EDITORA PENSAMENTO

O CAMINHO ZEN

Eugen Herrigel

Em seu magistério, Eugen Herrigel tratou do ponto de vista histórico e temático de todo o panorama da filosofia euro-péia. Contudo, ainda durante sua atividade como professor, o ponto essencial de seu interesse como filósofo era a Mística.

Em seu livro *A arte cavalheiresca do arqueiro zen*, publi-cado pela Pensamento, Herrigel relata que, como estudante, já se ocupava da Mística movido por um impulso secreto, apesar de, naquela época, haver pouco ou nenhum interesse pelo assunto.

O convite que lhe foi feito, logo após seu ingresso no ma-gistério, na Universidade de Heidelberg, para ocupar o posto de professor na Imperial Universidade de Tohoku, no Japão, e a conseqüente oportunidade de conviver com os japoneses, despertou nele o interesse pelo caráter do Extremo Oriente e pela sua atitude perante a vida, motivando, posteriormente, seu ingresso no círculo encantado do Zen-budismo.

O caminho zen reúne fragmentos por ele elaborados so-bre a mística zen e constitui fonte inestimável de informação, ainda não ultrapassada ou substituída pelo aparecimento de nu-merosas outras publicações.

O que um autor japonês escreveu nas notas à primeira edição deste livro vem sendo repetidamente confirmado desde os anos 30: "Herrigel foi o único não-japonês a compreender o gênio do Zen e a sentir um sopro do seu verdadeiro espírito."

EDITORA PENSAMENTO

O ZEN NA ARTE DA CERIMÔNIA DAS FLORES

Gusty L. Herrigel

Arte e religião estão intimamente interligadas na história da cultura japonesa. Os arranjos florais obedecem a normas que não constituem uma arte no seu verdadeiro sentido, mas são a expressão de uma experiência de vida muito mais profunda.

A *Ikebana*, palavra que pode ser traduzida como "a arte de conservar as plantas vivas em recipientes com água", inclui o voto de amar as flores como seres vivos e de cuidar delas com bondade. Até a água com que as regamos deve ser vertida com a consciência da responsabilidade que temos em relação à vida das flores.

Como as outras artes zen japonesas — a do arqueiro, a da esgrima e á da cerimônia do chá — a cerimônia das flores transmite um ensinamento espiritual capaz de nos proporcionar um vislumbre da beleza e do segredo da vida.

Praticado com a adequada disposição de espírito, o culto das flores é um dos caminhos mais harmoniosos para se chegar ao conhecimento de si mesmo e para a aquisição de uma cons-ciência elevada que transcenda todo pensamento racional e uti-litário. Afinal, como diz Bokuyo Takeda, mestre de Gusty Her-rigel, "o homem e a planta são mortais e mutáveis; o significado e a essência do arranjo floral são eternos".

EDITORA PENSAMENTO